

DON MIGUEL RUIZ

Bir Toltek
Bilgelik Kitabı

BİLGİNİN SESİ

ve
Janet Mills

AKAŞA®

Bir Toltek
Bilgelik Kitabı

BİLGİNİN SESİ

Don Miguel Ruiz
ve Janet Mills

Çeviren:
Semra Ayanbaşı



AKAŞA®

***İkinci Basım
İstanbul, 2011***

Bu kitabı gerçeğin mesajının
tüm dünyaya yayılmasına yardım etmiş olan
meleklerle ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür 9

Toltekler 11

1. ADEM İLE HAVVA ... 15

Hikayeye farklı bir bakış açısından bakış

2. BÜYÜKBABAYA BİR ZİYARET ... 23

Basit bir gerçeğin keşfedilmesi

3. KUSURLU OLDUĞUMUZ YALANI ... 31

Hatırlanan çocukluk anıları

4. ÇÖLDE BİR GECE ... 41

Sonsuz olanla karşılaşma

5. HİKAYECİ ... 49

Hikayedeki karakterleri araştırmak

6. İÇSEL HUZUR ... 63

Sesi iki kuralla zararsız kılmak

7. DUYGULAR GERÇEKTİR ... 77

Bilginin sesi gerçek değildir

8. SAĞDUYU VE KÖR İMAN ... 87

İmanımızı ve özgür irademizi yeniden kazanmak

9. HİKAYECİYİ DÖNÜŞTÜRMEK ... 101
Gözde araçlar olarak Dört Anlaşma
10. HİKAYEMİZİ SEVGİYLE YAZMAK ... 115
Yaşam sürüp giden bir aşk ilişkisidir
11. RUHSAL GÖZLERİMİZİ AÇMAK ... 129
Tüm çevremizdeki bir sevgi realitesi
12. YAŞAM AĞACI ... 141
Hikaye bağladığı noktaya döner

DUALAR... 153

Yazarlar Hakkında... 155

Teşekkür

Bu kitabın annesi olan Janet Mills'e şükranlarımı ifade etmek isterim. Ayrıca bu kitabın gerçekleşmesine zamanları ve yetenekleriyle katkıda bulunan Gabriella Rivera, Gail Mills ve Nancy Carleton'a teşekkür ederim.

Toltekler

Binlerce yıl önce Toltekler tüm güney Meksika'da "bilgi kadınları ve erkekleri" olarak bilinirlerdi. Antropologlar Tolteklerden bir ulus ya da bir ırk olarak söz ederler, ama aslında, Toltekler kadim insanların spiritüel bilgi ve uygulamalarını araştıran ve koruyan bir toplum oluşturmuş olan bilimciler ve sanatçılardı. Onlar Mexico City'nin dışında bulunan ve "İnsanın Tanrı Olduğu Yer" olarak bilinen kadim pîramitler kenti Teotihuacan'da üstatlar (*naguallar*) ve öğrenciler olarak bir araya gelmişlerdi.

Binlerce yıl boyunca, *naguallar* atalara ait bilgeliği gizli tutmaya ve onun varlığını belirsizlik içinde tutmaya zorlanmışlardı. Avrupalıların bu toprakları fethetmeleri ve çırakların bir kısmının kişisel gücü aşırı derecede kötüye kullanmaları, bilgiyi onu bilgece kullanmaya hazır olmayanlardan ya da kişisel kazanç için bilerek kötüye kullanabilecek olanlardan korumayı gerekli kılmıştı.

Çok şükür ki, ezoterik Toltek bilgisi farklı *nagual* soyları tarafından barındırılmış ve kuşaktan kuşağa aktarılmıştı. O yüzlerce yıl boyunca gizli tutulmuş olmasına karşın, kadim kehanetler bilgeliğin insanlara geri döndürülmesinin gerekli olacağı bir çağın geleceğini önceden bildirmişlerdi. Şimdi, Kar-tal Şövalye soyundan bir *nagual* olan don Miguel Ruiz Tolteklerin güçlü öğretilerini bizimle paylaşmaya yönlendirilmiştir.

Toltek bilgisi tüm kutsal ezoterik geleneklerin dünyanın her yanında buldukları aynı asli gerçek birliğinden kaynaklanır. O bir din olmamakla birlikte, dünya üzerinde öğretmenlik yapmış tüm spiritüel üstatlara saygı gösterir. O, ruhu kucaklamakla birlikte, mutluluğa ve sevgiye hemen erişilebilirliğiyle ayırt edilen bir yaşam biçimi olarak en doğru biçimde tanımlanabilir.

BİLGİNİN SESİ

Doğru olan gerçektir.

Doğru olmayan gerçek değildir.

O bir illüzyondur, ama gerçek gibi görünür.

Sevgi gerçektir.

O yaşamın en yüksek ifadesidir.

1

ADEM İLE HAVVA

Hikayeye farklı bir bakış açısından bakış

Hemen herkesin daha önce duymuş olduğu güzel ve kadim bir efsane Adem ile Havva'nın hikayesidir. Bu en sevdiğim hikayelerden biridir, çünkü benim sözcüklerle açıklamaya çalışacağım şeyi sembolizmle açıklar. Adem ile Havva'nın hikayesi mutlak gerçeğe dayanır, ancak bir çocukken bunu hiç anlamamıştım. O gelmiş geçmiş en büyük öğretilerden biridir, ama ben çoğu insanın onu yanlış anladığına inanıyorum. Şimdi size bu hikayeyi farklı bir bakış açısından, belki onu yaratmış olanla aynı bakış açısından anlatacağım.

Hikaye bizim hakkımızdadır. Hepimizin hakkındadır. Tüm insanlık hakkındadır, çünkü tüm insanlık tek bir canlı varlıktır: Erkek, kadın, biz tek bir varlığız. Bu hikayede, kendimizi Adem ve Havva olarak adlandırıyoruz ve bizler ilk insanlarız.

Hikaye ruhsal gözlerimizi kapamadan önce, biz masumken, yani binlerce yıl önce başlar. Biz o zamanlar Cennet Bahçesi'nde, yani dünya üzerindeki cennette yaşırdık. Ruhsal gözlerimiz açıkken cennet vardır. O bir huzur ve sevinç, özgürlük ve sonsuz sevgi yeridir.

Bizim -Adem ve Havva- için her şey sevgiyle ilgiliydi. Biz birbirimizi sever, birbirimize saygı gösterir ve tüm yaratılışla kusursuz bir uyum içinde yaşırdık. Tanrı ile, Yaratanımız ile ilişkimiz kusursuz bir sevgi iletişimi idi, ki bu Tanrı ile her zaman karşılıklı bir iletişim içinde olmamız anlamına gelirdi. Bizi yaratmış olan Tanrı'dan korkmak akla hayale sığmaz bir şeydi. Bizim Yaratanımız bir sevgi ve adalet Tanrısı idi ve biz O'na iman eder ve güvenirdik. Tanrı bize tam bir özgürlük vermişti ve biz özgür irademizle tüm yaratılışı sever ve ondan zevk alırdık. Yeryüzü Cenneti'nde yaşam çok güzeldi. İlk insanlar her şeyi gerçeğin gözleriyle, *olduğu gibi* görürlerdi ve biz onu severdik. Biz böyle görmeye alışmıştık ve bu hiç çaba gerektirmezdi.

Efsaneye göre, Cennet Bahçesi'nin ortasında iki ağaç vardı. Bunlardan biri, var olan her şeye yaşam veren Yaşam Ağacı idi, diğeri ise Ölüm Ağacı idi, ancak o daha çok Bilgi Ağacı olarak bilinir. Bilgi Ağacı özlü meyveli güzel bir ağaçtı. Doğrusu çok çekiciydi. Ve Tanrı bize, "Sakın Bilgi Ağacı'na yaklaşmayın. Eğer o ağacın meyvesinden yerseniz ölebilirsiniz," demişti.

Ama, doğamız gereği biz araştırıp keşfetmeyi severiz, bu yüzden o ağacı görmeye gittik. Eğer hikayeyi hatırlıyorsanız, o ağaçta kimin yaşadığını da tahmin edebilirsiniz. Bilgi Ağacı zehir dolu büyük bir yılanın yuvasıydı. Yılan Tolteklerin *Asalak* dedikleri şeyin bir başka sembolüdür ve bunun nedenini de tahmin edebilirsiniz.

Hikayeye göre, Bilgi Ağacı'nda yaşayan yılan daha önce en güzel melek olan düşmüş bir melekti. Bildiğiniz gibi, bir melek Tanrı'nın mesajını, bir gerçek ve sevgi mesajını aktaran bir habercidir. Ama kim bilir hangi nedenden ötürü, o düşmüş melek artık gerçeği aktarmıyordu, ki bu onun artık

yanlış bir mesaj aktardığı anlamına geliyordu. Düşmüş meleğin mesajı artık sevgi değil, korkuydu; gerçek değil, yalandı. Aslında, hikaye düşmüş meleği Yalanlar Prensi olarak tanımlar, ki bu da onun ebediyen bir yalançı olduğu anlamına geliyordu. Onun ağzından çıkan her söz yalandı.

Hikayeye göre, Yalanlar Prensi Bilgi Ağacı'nda yaşıyordu ve o ağacın *bilgi* olan meyvesi yalanlarla zehirlenmişti. Biz o ağaca gittik ve Yalanlar Prensi ile en inanılmaz konuşmayı yaptık. Biz masumduk, hiçbir şey bilmiyorduk, herkese güveniyorduk ve karşımızda Yalanlar Prensi, ilk hikayeci, çok zeki bir varlık vardı. Ve o yılanın kendine ait bütün bir hikayesi vardı.

Bu düşmüş melek konuştu, konuştu, konuştu ve biz dinledik, dinledik, dinledik. Bildiğiniz gibi, biz çocukken ve büyüklerimiz bize hikayeler anlattıklarında bu hikayeleri, onların bize anlattıkları her şeyi dinlemeye çok hevesli oluruz. Biz öğreniriz ve bu çok ayartıcıdır; biz daha çok şey bilmek isteriz. Ama bu konuşan Yalanlar Prensi idi. O, hiç kuşkusuz, yalan söylüyordu ve biz o yalanlar tarafından ayartıldık. Düşmüş meleğin hikayesine *inandık* ve bu bizim en büyük hatamız oldu. İşte Bilgi Ağacı'nın meyvesini yemek bu anlama gelir. Biz Yalanlar Prensi'nin sözünü gerçek olarak *kabul ettik*. Yalanlara *inandık*; onlara *iman ettik*.

Elmayı ısırduğımızda, bilgiyle birlikte gelen yalanları da yedik. Biz bir yalanı yediğimizde ne olur? Ona inanırız ve artık o yalan bizim içimizde yaşamaya başlar. Bunu anlamak kolaydır. Zihnimiz kavramlar, fikirler ve görüşler için çok verimli bir topraktır. Eğer birisi bize bir yalan söyler ve biz ona inanırsak, o yalan zihnimizde kök salar. Orada tıpkı bir ağaç gibi büyüyüp güçlenebilir. Küçük bir yalan çok bulaşıcı olabilir, onu başkalarıyla paylaştığımızda tohumlarını kişiden kişiye aktarabilir. Böylece, yalanlar zihnimize girdi ve kafamızın içinde

bütün bir Bilgi Ağacı üretti, ki o bizim bildiğimiz her şeydir. Ama bildiğimiz şey nedir? Çoğunlukla yalanlar.

Bilgi Ağacı güçlü bir semboldür. Efsane der ki, Bilgi Ağacı'nın meyvesini yiyen herkes iyi ve kötü bilgisine sahip olacaktı; onlar doğru olan ile yanlış olan, güzel olan ile çirkin olan arasındaki farkı bileceklerdir. Tüm o bilgiyi toplayıp yargılamaya başlayacaklardır. Bizim kafamızda da bu vuku buldu. Ve elma sembolizmi her kavramın, her yalanın tıpkı bir tohumu sahip bir meyve gibi olduğunu ifade eder. Biz bir meyveyi verimli bir toprağa yerleştirdiğimizde, meyvenin tohumu bir başka ağaç yaratır. O ağaç daha fazla meyve üretir ve biz bir ağacı meyvesinden tanırız.

Şimdi her birimizin kendi Bilgi Ağacı vardır, ki o bizim kişisel inanç sistemimizdir. Bilgi Ağacı inandığımız her şeyin yapısıdır. Her kavram, her görüş o ağacın küçük bir dalını oluşturur ve sonunda bütün Bilgi Ağacı ortaya çıkar. Bu Ağaç zihnimizde canlanır canlanmaz, düşmüş meleğin çok yüksek sesle konuştuğunu işitiriz. Aynı düşmüş melek, yani Yalanlar Prensi bizim zihnimizde yaşar. Toltek bakış açısından, meyvede bir Asalak yaşıyordu; biz o meyveyi yedik ve Asalak içimize girdi. Şimdi bu Asalak bizim hayatımızı yaşamaktadır. Hikayeci, yani Asalak kafamızın içinde doğar ve orada yaşamaya devam eder, çünkü biz onu imanımızla besleriz.

Adem ile Havva'nın hikayesi insanlığın cennet rüyasından cehennem rüyasına nasıl düştüğünü açıklar; o bize şu anda olduğumuz hale nasıl geldiğimizi anlatır. Hikaye elmadan sadece bir ısırtık aldığımızı söyler, ama bu doğru değildir. Sanırım, biz o ağacın tüm meyvesini yedik ve bu kadar çok yalanla ve duygusal zehirle dolmaktan ötürü hastalandık. O gerçek olmadığı halde, insanlar yalancının bize aktardığı her kavramı, her görüşü ve her hikayeyi yediler.

O anda, ruhsal gözlerimiz kapandı ve artık dünyayı gerçeğin gözleriyle göremez olduk. Dünyayı tamamen farklı bir biçimde algılamaya başladık ve bizim için her şey değişti. Kafamızdaki Bilgi Ağacı'yla, sadece bilgiyi, sadece yalanları algılayabiliyorduk. Artık cennette yaşamıyorduk, çünkü yalanların cennette yeri yoktur. İşte insanlar Yeryüzü Cenneti'ni böyle yitirdiler: Biz yalanların rüyasını görüyoruz. Bireysel ve kolektif olarak, insanlığın bütün rüyasını yalanlara dayanarak yaratıyoruz.

İnsanlar Bilgi Ağacı'nın meyvesini yemeden önce, biz gerçek içinde yaşıydık. Sadece gerçeği konuşurduk. Hiçbir korku duymadan sevgi ve huzur içinde yaşıydık. Meyveyi yedikten sonra, suçluluk ve utanç duyduk. Kendimizi artık yeterince iyi değiliz diye yargıladık ve elbette başkalarını da aynı şekilde yargıladık. Yargıyla birlikte kutupluluk, ayrılık ve cezalandırma-cezalandırılma ihtiyacı geldi. İlk kez, artık birbirimize karşı iyi, sevecen değildik; artık Tanrı'nın yaratılışının tümünü sevip saymıyorduk. Şimdi ıstırap çekiyorduk ve kendimizi, diğer insanları suçlamaya, hatta, Tanrı'yı suçlamaya başlamıştık. Tanrı'nın sevgi dolu ve adil olduğuna artık inanmıyorduk; Tanrı'nın bizi cezalandıracağına ve inciteceğine inanmıyorduk. Bu bir yalandı, ama ona inandık ve böylece Tanrı'dan ayrıldık.

Bu noktadan bakıldığında, *ilk günah* kavramıyla neyin kastedildiğini anlamak kolaydır. İlk günah cinsel ilişki değildir. Hayır, bu da bir başka yalandır. İlk günah, ağaçtaki yılanın, düşmüş meleğin söylediği yalanlara inanmaktır. *Günah işlemek* sözcüğünün anlamı "karşı gelmek"tir. Kendimize karşı, kendi aleyhimizde söylediğimiz her şey, yaptığımız her şey bir günahdır. Günah işlemek suç ya da ahlaki kınama ile ilgili değildir. Günah işlemek yalanlara inanmak ve o yalanları kendimize karşı kullanmaktır. O ilk günah, o ilk yalandan tüm

diğer günahlarımız doğar.

Kafanızda ne kadar çok yalan işitiyorsunuz? Kim yargılıyor, kim konuşuyor, tüm o görüşlere sahip olan kim? Eğer sevmiyorsanız, bunun nedeni o sesin sevmenize izin vermemesidir. Eğer yaşamınızdan zevk almıyorsanız, bunun nedeni o sesin zevk almanıza izin vermemesidir.

Ve sadece bu değil, kafamızdaki yalancı tüm o yalanları ifade etmeye, kendi hikayesini anlatmaya ihtiyaç duyar. Biz Ağacımız'ın meyvesini başkalarıyla paylaşıyoruz ve onlar da aynı türde yalancıya sahip olduklarından, birlikte yalanlarımız daha da güçlenirler. Şimdi biz daha fazla nefret edebiliriz. Şimdi daha fazla incitebiliriz. Şimdi yalanlarımızı savunabilir ve onları takip eden fanatikler olabiliriz. İnsanlar bu yalanlar adına birbirlerini katledebilirler bile. Bizim yaşamımızı kim yaşamaktadır? Seçimlerimizi kim yapmaktadır? Sanırım, yanıt aşıkardır.

Şimdi kafamızda neyin sürüp gittiğini biliyoruz. Hikayeci oradadır; hikayeci kafamızdaki o sestir. Ses konuşmakta, konuşmakta, konuşmakta ve biz dinlemekte, dinlemekte ve her sözcüğe inanmaktayız. O ses yargılamayı hiç bırakmaz. Yaptığımız her şeyi, yapmadığımız her şeyi, hissettiğimiz her şeyi, hissetmediğimiz her şeyi, başka herkesin yaptığı şeyleri yargılar. O kafamızda sürekli olarak dedikodu yapar ve o sestene ne gelir? Çoğunlukla yalanlar.

Bu yalanlar dikkatimizi kendilerine çekerler ve böylece görebildiğimiz tüm şey yalanlar olur. İşte, bu aynı yerde, bu aynı zamanda bulunan cennet realitesini görmememizin nedeni budur. Cennet bize aittir, çünkü biz cennetin çocuklarıyız. Kafamızdaki ses bize ait değildir. Biz doğduğumuzda, kafamızda o ses yoktur. Kafamızdaki ses biz -önce dili, sonra farklı bakış açılarını, sonra da tüm o yargıları ve yalanları- öğren-

dikten sonra gelir. İlk kez konuşmayı öğrendiğimizde bile, sadece gerçeği konuşuruz. Ama azar azar, bütün Bilgi Ağacı kafamıza programlanır ve büyük yalancı eninde sonunda yaşam rüyamızın idaresini ele geçirir.

Biz Tanrı'dan ayrıldığımız anda, Tanrı'yı aramaya başladık. İlk kez, sahip olmadığımızı inandığımız sevgiyi aramaya başladık. Adaleti, güzelliği, gerçeği aramaya başladık. Arayış binlerce yıl önce başladı ve insanlar hâlâ yitirdiğimiz cenneti arıyorlar. Biz bu yalanlara inanmadan önceki halimizi -gerçek, doğru, sevgi dolu, sevinçli hali- arıyoruz. Gerçek şu ki biz Kendimizi, gerçek benliğimizi arıyoruz.

Tanrı'nın bize söylemiş olduğu şey doğrudur: Eğer Bilgi Ağacı'nın meyvesini yersek, ölebiliriz. Biz onu yedik ve öldük. Biz ölüyüz, çünkü gerçek benliğimiz artık orada değil. Bizim hayatımızı yaşayan büyük yalancıdır, Yalanlar Prensi'dir, kafamızdaki o sestir. Siz ona *düşünmek* diyebilirsiniz. Ben ona *bilginin sesi* diyorum.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Zihin kavramlar, fikirler ve görüşler için verimli bir topraktır. Eğer birisi bize bir yalan söyler ve ona inanırsak, o yalan zihnimizde kök salar ve bir ağaç gibi büyüüp güçlenebilir. Küçük bir yalan çok bulaşıcı olabilir, onu başkalarıyla paylaştığımızda tohumlarını kişiden kişiye aktarabilir.

* Bilgi zihnimize girer ve kafamızın içinde bir yapı üretir, ki o bizim bildiğimiz her şeydir. Kafamızdaki tüm o bilgiyle, sadece *inandığımız* şeyi, sadece kendi bilgimizi algılarız. Ve bizim bildiğimiz nedir? Çoğunlukla yalanlar.

BİLGİNİN SESİ

* Bir kez Bilgi Ağacı zihnimizde canlandığında, düşmüş meleğin çok yüksek sesle konuştuğunu işitiriz. O ses yargılamayı hiç bırakmaz. O bize neyin doğru, neyin yanlış olduğunu, neyin güzel, neyin çirkin olduğunu söyler. Hikayeci kafamızın içinde doğar ve orada yaşamaya devam eder, çünkü onu imanımızla besleriz.

* Ruhsal gözlerimiz açıkken, dünyayı gerçeğin gözleriyle algılarken cennet var olur. Bir kez yalanlar dikkatimizi kendilerine çektiklerinde, ruhsal gözlerimiz kapanır. Cennet rüyasından düşer ve cehennem rüyasını yaşamaya başlarız.

* Cennet bize aittir, çünkü biz cennetin çocuklarıyız. Kafamızdaki ses bize ait değildir. Biz doğduğumuzda, kafamızda o ses yoktur. Biz -önce dili, sonra farklı bakış açılarını, sonra da tüm o yargıları ve yalanları- öğrendikten sonra *düşünmek* gelir. Biz bilgi biriktirirken *bilginin sesi* gelir.

* Biz bilgiyle gelen yalanları yemeden önce, gerçek içinde yaşarız. Sadece gerçeği konuşuruz. Hiç korku duymadan sevgi içinde yaşarız. Bir kez bilgiye sahip olduğumuzda, kendimizi artık yeterince iyi değiliz diye yargılarız; suçluluk, utanç ve cezalandırılma-ihtiyacı duyarız. Yalanların rüyasını görmeye başlar ve Tanrı'dan ayrılırız.

* Tanrı'dan ayrıldığımız anda, Tanrı'yı, sahip olmadığımıza inandığımız sevgiyi aramaya başlarız. İnsanlar sürekli olarak adaleti, güzelliği, gerçeği -yalanlara inanmadan önceki halimizi- aramaktadırlar. Biz gerçek benliğimizi aramaktayızdır.

BÜYÜKBABAYA BİR ZİYARET

Basit bir gerçeğin keşfedilmesi

Ben kendimi şanslı görüyorum, çünkü Toltek adlı kadim bir gelenekten öğrenerek büyüdüm. Annem büyük bir şifacıydı ve benim için mucizelere tanık olmak olağanüstü bir şey değildi, çünkü başka bir şey bilmiyordum. Ben her şeyin mümkün olduğuna inanarak büyüdüm, ama Toltek geleneği hakkında öğrendiğim şey boş inançlar ve mitoloji ile doluydu. Boş inançları her yerde gördüğümü hatırlıyorum ve ergenlik çağımda bu gelenekten gelen tüm yalanlara baş kaldırmaya başladım. Her şeye meydan okumayı öğrendim, ta ki belli deneyimler gözlerimi gerçeğe açıncaya dek. O zaman kadim Toltek geleneğinden öğrenmiş olduğum şeyin artık bir teori olmadığını anladım. Bunu biliyor, ama sözcüklerle açıklayamıyordum.

Bu kitapta, bakış açımı tamamen değiştiren bazı deneyimlerden söz etmek istiyorum. Her bir deneyimle birlikte, her zaman aşıkâr olan ama daha önce hiç görmemiş olduğum bir şeyi idrak ettim. Belki bu hikayeleri tam vuku buldukları biçimde anlatmayacağım, ama ben onları öyle algıladım ve kendime öyle açıklamaya çalıştım. Belki siz de, benim gibi, inandığımız şeyin çoğunun gerçek olmadığını idrak ettiğiniz

anlar yaşamışsınızdır. Gerçeği algılama fırsatları bize hep gelir ve benim yaşamım bu fırsatlarla dolu olmuştur. Onların birçoğunu kullanmamışımdır, ama diğerleri ruhsal gözlerimi açmış ve yaşamımı dönüşüme uğratmışlardır.

Bu fırsatlardan biri, ergenlik çağımda kolejde okurken büyükbabama yaptığım bir ziyaretle geldi. Büyükbabam yaşlı bir *nagual* idi (bir *nagual* bir şaman gibidir). Doksan yaşına yakındı ve insanlar ondan bir şeyler öğrenmek için onu ziyaret ederlerdi. Büyükbabam çocukluğumdan beri bana öğretirdi ve ben tüm gençliğim boyunca onun saygısını kazanabilecek kadar yeterince iyi olabilmek için çok çalışmıştım.

Bu benim bir entepektüelmış gibi davrandığım bir zamandı ve okulda öğrendiğim her şeyle ilgili görüşlerimle büyükbabamı etkilemek istiyordum. Yaşamımda en büyük etkiyi yapmış olan kişiye ne kadar akıllı olduğumu göstermeye hazırdım. İyi şanslar! Büyükbabamın evine gittim ve o beni her zamanki gibi, büyük bir sevgiyle ve gülerek karşıladı. Ona dünyadaki tüm adaletsizlik, yoksulluk ve şiddetle ilgili, iyi ve kötü arasındaki çatışma ile ilgili bakış açımı ifade etmeye başladım.

Büyükbabam çok sabırlıydı ve söylediğim her şeyi çok dikkatle dinledi. Bu beni cesaretlendirerek, sırf onu etkilemek için daha da çok konuşmaya sevk etti. Belli bir noktada, onun yüzünde küçük bir gülümseme gördüm. Ah! Bir şeyin gelmekte olduğunu anladım. Onu hiç de etkileyememiştim. “Ah, benimle eğleniyor!” diye düşündüm. O benim tepkimi fark etti ve gözlerimin içine bakarak, “Miguel, bunlar senin öğrenmiş olduğun çok iyi teoriler,” dedi. “Ama, onlar sadece teoriler. Bana söylemiş olduğun her şey sadece bir hikaye. Bu onun doğru olduğu anlamına gelmez.”

Elbette bu sözler karşısında kendimi biraz kötü hissettim. Bunu hemen kişisel olarak aldım ve kendi bakış açımı sa-

vunmaya çalıştım. Ama çok geçti, çünkü şimdi büyükbabam konuşmaya başlamıştı. Bana geniş bir gülümsemeyle baktı ve şöyle dedi: “Biliyor musun, dünyanın her yanında çoğu insan evrende büyük bir çatışmanın, iyi ve kötü arasında bir çatışmanın bulunduğuna inanır. Bu doğru değildir. Bir çatışma olduğu doğrudur, ama çatışma evrende değil, sadece insanın zihninde vardır. Bu bitkiler ve hayvanlar için doğru değildir. Bu yıldızlar ya da ağaçlar veya doğanın geriye kalanı için doğru değildir. Bu sadece insanlar için doğrudur. Ve insan zihnindeki çatışma gerçekte iyi ile kötü arasında değildir. Gerçek çatışma bizim zihnimizde, gerçek ile gerçek-olmayan arasındadır, gerçek ile yalanlar arasındadır. İyi ve kötü sadece bu çatışmanın sonucudur. Gerçeğe inanmanın sonucu iyilik, sevgi ve mutluluktur. Sen yaşamını gerçek içinde yaşadığında, kendini iyi hissedersin ve yaşamın harika olur. Yalanlara inanmanın ve o yalanları savunmanın sonucu *kötü* dediğin şeyi yaratır; o fanatizm yaratır. Yalanlara inanmak hem toplumdaki hem de bireydeki tüm adaletsizliği, tüm şiddeti, tüm kötü muameleyi ve tüm ıstırabı yaratır. Evren *olduğu* ya da *olmadığı* haliyle basittir, ama insanlar her şeyi karmaşıktırırırlar.”

Büyükbabamın bana söylediği şey mantıklıydı ve onun ne söylediğini anlamıştım, ama ona inanmadım. Nasıl olurdu da dünyadaki tüm çatışma, tüm savaş, şiddet ve adaletsizlik bu kadar basit bir şeyin sonucu olabilirdi? Kesinlikle o bundan daha karmaşık olmalıydı.

Büyükbabam sözlerini şöyle sürdürdü: “Miguel, kişisel yaşamında ıstırabını çektiğin tüm dram yalanlara, esasen kendi hakkındaki yalanlara inanmanın bir sonucudur. Ve inandığın ilk yalan senin *öyle olmadığındır*: Sen olman gerektiği gibi *değilsin*, yeterince iyi *değilsin*, kusursuz *değilsin*. Oysa biz kusursuz doğar, kusursuz büyür ve kusursuz ölürüz, çünkü sa-

dece kusursuzluk vardır. Ama büyük yalan senin kusursuz olmadığındır, kimsenin kusursuz olmadığıdır. Bu yüzden asla öyle olamayacağın bir kusursuzluk *imajını* aramaya başlarsın. Sen kusursuzluğa asla bu şekilde erişemeyeceksin, çünkü o imaj sahtedir. O bir yalandır, ama sen en büyük yatırımını, yani imanını o yalana yatırırsın ve sonra onu destekleyecek bütün bir yalanlar yapısı inşa edersin.”

O anda büyükbabamın bana büyük bir fırsat vermiş olduğunu fark etmedim; bu, yaşamımdaki her dramın, tüm ıstırapın yalanlara inanmamdan kaynaklandığını fark etmek kadar basit bir şeydi. Büyükbabamın söylediği şeye inanmak istesem de, sadece inanmış gibi yaptım. Onun söylediği şey o kadar mantıklıydı ki, “Evet, Büyükbaba, haklısın, seninle aynı fikirdeyim,” dedim. Ama, yalan söylüyordum. Kafamın içinde, gerçek kadar basit bir şeyi kabullenemeyecek kadar çok fazla yalan vardı.

Sonra büyükbabam bana çok sevecen bir bakışla baktı ve “Miguel, beni etkilemek için, benim için yeterince iyi olduğunu kanıtlamak için çok uğraştığını görebiliyorum. Ve kendin için yeterince iyi olmadığından bunu yapmaya ihtiyaç duyuyorsun,” dedi. Ah, beni yakalamıştı! Neden bilmiyordum, ama onun beni adeta bir yalan söylerken yakaladığını hissettim. Büyükbabamın benim güvensizliklerimi, kendimi yargıladığımı, kendimi reddettiğimi, suçluluk ve utanç duyduğumu bildiğinin hiç farkında değildim. O benim olmadığım bir şeymişim gibi davrandığımı nasıl biliyordu?

Büyükbabam yine gülümseyerek şöyle dedi: “Miguel, okulda öğrendiğin her şey, yaşam hakkında bildiğin her şey sadece bilgidir. Öğrendiğin şeyin gerçek olup olmadığını nasıl bilebilirsin? Kendi hakkında inandığın şeyin gerçek olup olmadığını nasıl bilebilirsin?” O noktada tepki gösterdim ve “Elbet-

te kendi hakkımdaki gerçeği biliyorum. Her gün kendimle yaşıyorum. Ben ne olduğumu biliyorum!” dedim. Büyükbabam bu sözlerle gerçekten güldü ve şöyle dedi: “Gerçek şu ki, sen gerçekten ne olduğunu hiç bilmiyorsun, ama ne *olmadığını* biliyorsun. *Olmadığın* şeyi o kadar uzun zamandır uyguluyordun ki o *imajının* sen olduğuna gerçekten inandın. İmanını kendi hakkında inandığın tüm o yalanlara yatırdın. Ama o bir hikayedir, gerçek değildir.

“Miguel, seni güçlü kılan şey imanındır. İman tüm insanların sahip oldukları yaratma gücüdür ve onun din ile hiçbir ilgisi yoktur. İman bir anlaşmanın sonucudur. Sen bir şeye hiç kuşkusuz inanmayı kabul ettiğinde, imanını ona yatırırın. Eğer inandığın şey hakkında hiçbir kuşkun yoksa, o zaman o - gerçekte bir yalan olsa da- senin için gerçek olur. İmanın o kadar güçlüdür ki eğer yeterince iyi olmadığına inanırsan, yeterince iyi olmazsın! Eğer başarısız olacağına inanırsan başarısız olursun, çünkü bu senin imanının gücü ve büyüüdür. Daha önce dediğim gibi, sen yalanlara inandığın için ıstırap çekersin. Bu, bu kadar basittir. İnsanlık olduğu gibidir, çünkü hep birlikte çok fazla yalana inanırız. İnsanlar yalanları binlerce yıldır taşımışlardır ve biz yalanlara karşı nefretle, öfkeyle, şiddetle tepki veririz. Ama onlar sadece yalanlardır.”

“Öyleyse gerçeği nasıl bilebiliriz?” diye merak ettim. Bu soruyu soramadan büyükbabam onu yanıtladı: “Gerçeğin deneyimlenesi gerekir. İnsanlar algıladığımız şeyi tanımlama, açıklama, ifade etme ihtiyacı duyarlar, ama biz gerçeği deneyimlediğimizde, onu tanımlayacak hiçbir sözcük yoktur. ‘Bu gerçektir’ diye iddia eden herkes, yalan söylediğini bilmeden yalan söylüyordur. Biz gerçeği duygularımızla algılayabiliriz, ama onu sözcüklerle tanımlamaya çalıştığımızda çarpıtırız ve o artık gerçek olmaz. O bizim hikayemizdir! O sadece bizim

için doğru olan realiteye dayanan bir projeksiyondur, ama yine de biz deneyimimizi sözcüklere dökmeye çalışırız ve bu gerçekten harika bir şeydir. Bu her insanın en büyük sanatıdır.”

Büyükbabam söylediği şeyi iyi anlamadığımı görmüştü. “Miguel, eğer sen bir sanatçıysan, bir ressamısan, algıladığın şeyi sanatınla ifade etmeye çalışırsın. Resmettiğin şey tam olarak algıladığın şey olmayabilir, ama sana algıladığın şeyi hatırlatacak kadar ona yeterince yakındır. Diyelim ki sen çok şanslısın ve Pablo Picasso’nun arkadaşısın. Ve Picasso seni sevdiği için bir portreni yapmaya karar verir. Sen Picasso’ya poz verirsin ve günler sonra o en nihayet sana portreni gösterir. Sen ‘Bu ben değilim’ dersin, ama Picasso, ‘Elbette bu sensin. Ben seni böyle görüyorum,’ diyecektir. Picasso için bu doğrudur; o algıladığı şeyi ifade etmektedir. Ama sen, ‘Ben buna benzemiyorum’ dersin.

“Eh, her insan Picasso gibidir. Her insan bir hikayecidir, ki bu her insanın bir sanatçı olduğu anlamına gelir. Picasso’nun renklerle yaptığı şeyi, biz sözcüklerle yaparız. İçimizde ve tüm çevremizde vuku bulan yaşama tanık olur ve tanık olduğumuz şeyin bir portresini yapmak için sözcükleri kullanırız. Algıladığımız her şey hakkında hikayeler uydurur ve tıpkı Picasso gibi gerçeği çarpıtırız; ama bizim için o *gerçektir*. Elbette, çarpıtmamızı ifade etme biçimimiz diğer insanların zevk alacakları bir şey olabilir. Picasso’nun sanatına birçok insan çok değer verir.

“Tüm insanlar kendi hikayelerini kendilerine özgü bakış açısıyla yaratırlar. Onlar için senin hikayen doğru değilken neden hikayeni başkalarına kabul ettirmeye çalışasın ki? Bunu anladığında, artık inandığın şeyi savunma ihtiyacı duymazsın. Haklı olmak ya da başkalarını haksız çıkarmak önemli olmaz. Onun yerine, herkesi bir sanatçı, bir hikayeci olarak görür-

sün. Onlar her neye inanıyorlarsa bunun sadece onların bakış açısı olduğunu bilirsin. Bunun seninle hiçbir ilgisi yoktur.”

Evet, ben büyükbabamı etkilemek istemiştim, ama o bir kez daha beni etkilemişti. Ben büyüklerime derin bir saygı duyardım. Hayatımda daha sonra büyükbabamın yüzündeki gülümsemenin nedenini anladım. O benimle eğlenmiyordu. Bu gülümsemenin nedeni ona, tıpkı benim gibi, kendi büyüklerini etkilemeye çalıştığı bir zamanı hatırlatmış olmamdı.

Büyükbabamla bu konuşmadan sonra, bazı şeyleri anlama ihtiyacı duydum. Kişisel yaşamımı anlamak ve imanımı ne zaman yalanlara yatırmaya başladığımı bulmak istedim. Bu kolay değildi. Bu konuşmayı özümsemem yıllar aldı. Kendimi şimdiki anda görmek, neye inandığımı açıkça görmek ve ondan vazgeçmek o kadar kolay değildi. Ama ben yanıtları bulmak istiyordum, çünkü bu benim doğamdı. Bilmeye ihtiyaç duyuyordum ve başvurabileceğim tek şey anılarımdı.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* İnsan zihninde, gerçek ile gerçek-olmayan arasında, gerçek ile yalanlar arasında bir çatışma vardır. Gerçeğe inanmanın sonucu iyilik, sevgi ve mutluluktur. Yalanlara inanmanın ve onları savunmanın sonucu ise hem toplumda hem de bireyde adaletsizlik ve ıstıraptır.

* İnsanların ıstırabını çektiği tüm dram yalanlara, esasen kendi hakkımızdaki yalanlara inanmanın sonucudur. İnandığımız ilk yalan *ben değilim*'dir: Ben olmam *gerektiği* gibi değilim, ben kusursuz değilim. Gerçek şu ki her insan kusursuz doğar, çünkü sadece kusursuzluk vardır.

* Biz insanlar gerçekte ne olduğumuzu hiç bilmiyoruz, ama ne *olma-*

dığımızı biliyoruz. Biz bir kusursuzluk imajı, ne olmamız *gerektiği* hakkında bir hikaye yaratır ve sahte bir imajı aramaya başlarız. Bu imaj bir yalandır, ama biz imanımızı o yalana yatırırız. Sonra da onu destekleyecek bütün bir yalanlar yapısı inşa ederiz.

* İman insanlarda bulunan çok güçlü ve çok büyük bir kuvvettir. Eğer imanımızı bir yalana yatırırsak, o yalan bizim için gerçek olur. Eğer yeterince iyi olmadığımızı inanırsak, o zaman *inandığımız şey olur*, yeterince iyi olmayız. Eğer başarısız olacağımıza inanırsak, başarısız oluruz, çünkü bu imanımızın gücü ve büyüüdür.

* Biz insanlar gerçeği hislerimizle algılarız, ama gerçeği tanımlamaya çalıştığımızda, sadece sözümüzle çarpıttığımız bir hikaye anlatabiliriz. Bu hikaye bizim için doğru olabilir, ama bu onun bir başkası için doğru olduğu anlamına gelmez.

* Tüm insanlar kendilerine özgü bakış açılarıyla hikayeler anlatan hikayecilerdir. Bunu anladığımızda, artık kendi hikayemizi başkalarına kabul ettirme ya da inandığımız şeyi savunma ihtiyacı duymayız. Onun yerine, hepimizi kendi sanatını yaratmaya hakkı olan sanatçılar olarak görürüz.

KUSURLU OLDUĞUMUZ YALANI

Hatırlanan çocukluk anıları

Çocukluğumu hatırlıyorum. Çok özgürdüm. Bir çocuk olmak harika bir şeydi. Konuşmayı öğrenmeden önce yürümeyi öğrendiğimi hatırlıyorum. Her şeyi öğrenmeye çalışan küçük bir sünger gibiydim. Konuşmayı öğrenmeden önceki halimi de hatırlıyorum.

Küçük bir çocuk olarak tamamen sahibiydim. Asla olmadığı bir şeymişim gibi davranmazdım. Eğilimim oyun oynamak, araştırıp keşfetmek, mutlu olmaktı. Duygularım her şeye hükmederdi. Sadece yapmaktan hoşlandığım şeyi yapmak ister ve hoşlanmadığım şeyden kaçınmaya çalışırdım. Tüm dikkatimi hissettiğim şey üzerinde odaklar ve diğer insanlardan yayılan duyguları algılayabilirdim. Eğer istersek buna *içgüdü* diyebiliriz, ama bu bir tür algıydı. Bazı insanlara koşardım, çünkü onlara güvenirdim. Bazılarına da yaklaşırdım, çünkü kendimi rahatsız hissederdim. Açıklayamadığım birçok duygum vardı, çünkü onları açıklayacak sözcüklere sahip değildim.

Uyandığımda annemin yüzünü gördüğümü ve ona sarılmak için karşı koyulmaz bir arzu duyduğumu hatırlıyorum. Bu duyguya *sevgi* denildiğini bilmiyordum. Sevmek tamamen

doğal bir şeydi. Oyuncaklarım, kedim ve köpeğim hakkında da aynı şeyi hissediyordum. Babamın akşam işten geldiğini gördüğümde ona doğru koşup üzerine büyük bir sevinçle ve gülererek atıldığımı hatırlıyorum. Tamamen sahiciydim. Çıplak olabilirdim ve insanların ne düşündüklerini umursamazdım. Her neyse kendim olurdum, çünkü *bilgiye* sahip değildim. Kafamda bir program yoktu. Ne olduğumu bilmiyor ve bilmeyi de umursamıyordum. Tıpkı bir köpeğin bir köpek olduğunu bilmediği gibi. Ama o bir köpek gibi davranır, bir köpek gibi havlar. Ben de böyleydim. Yaşamımı bütünlük içinde, içim dışım bir olarak yaşıyordum. Konuşmayı öğrenmeden önce bu benim gerçek doğamdı.

Çocukluk anılarımı araştırmayı sürdürdüm ve hepimizin başına bir şeyin geldiğini keşfettim. Ne mi gelir? Bilgi gelir. Sözcükleri öğrenmeye başladığımı hatırlayabiliyorum. Algıladığım her nesnenin ismini öğrenirim. Büyük bir dili öğrenirim. Şimdi istediğim şeyi istemek için sözcükleri kullanabilirim. Aylar, belki yıllar sonra zihnim soyut kavramlar için yeterince olgunlaşır. Bu kavramlarla birlikte, inanılmaz bir şey vuku bulur. Her şeyi nitelendirerek hikayeler yaratmaya başlarım: Ne doğru ya da yanlıştır, ben ne olmalıyım veya olmamalıyım, ne iyi ya da kötü, güzel veya çirkindir. Anne ve babamdan sadece söyledikleri şeyleri değil, yaptıkları şeyleri de öğrenirim. Onların sadece bana söyledikleri şeyleri değil, başka insanlar hakkında söyledikleri şeyleri de öğrenirim. Nasıl ilişki kuracağımı öğrenirim. Gördüğüm her şeyi taklit ederim. Babamı güçlü görüşleriyle çok güçlü görür ve onun gibi olmak isterim. Büyüyüp kendime ait bir görüşe sahip olmayı sabırsızlıkla beklerim.

En nihayet dili anladığımda, hemen herkes bana ne olduğumu söylemeye başlar. Kendi hakkımda bir şeyler öğrenme-

min yolu, çevremdeki hikayecilerin benimle ilgili görüşlerini iştitemdir. Annem ne olduğum hakkında inandığı şeye dayanarak benim bir imajımı yaratır. O bana ne olduğumu söyler ve ben ona inanırım. Sonra babam bana ne olduğumu söyler ve bu tamamen farklı bir görüştür, ama ben onun görüşünü de kabul ederim. Elbette, kardeşlerimin de benimle ilgili bir görüşleri vardır ve ben onların görüşlerini de kabul ederim. Kuşkusuz, bu fiziksel bedende yaşayan ben olmama rağmen, onlar benden daha çok şey bilirler. Bunların hiçbirisi mantıklı gelmez, ama ben eğlenmekteyimdir.

Sonra okula giderim ve öğretmenim bana ne olduğumu söyler, bunda da bir sakınca yoktur, ta ki o bana nasıl olmam gerektiğini, ama *olmadığımı* söyleyinceye dek. Bunu da kabul ederim ve sorun o anda başlar. Öğretmenin, “Çocuklar, birisi olmak, hayatta başarılı olmak için çok çalışmalısınız. Dünya kazananlar ve kaybedenler diye ikiye bölünmüştür ve siz kendinizi bir kazanan olmaya hazırlamak için burada bulunuyorsunuz. Eğer çok çalışırsanız, belki bir avukat, bir doktor, bir mühendis olabilirsiniz,” dediğini duyarım. Öğretmenim bana tüm geçmiş başkanlar hakkında ve onların çocukken ne yaptıkları hakkında hikayeler anlatır. Elbette tüm kahramanlar kazananlardır. Ben bir çocuğum; ben masumum. Böylece, *kazanan* kavramını öğrenirim. Bir kazanan olmam gerektiğini kabul ederim ve böylece o anlaşma belleğime yerleşir.

Evde, anne ve babamın “Miguel, iyi bir oğlan olmak için şu şekilde davranmalısın,” dediklerini duyarım, ki bu eğer o şekilde davranmazsam iyi bir oğlan *olmadığım* anlamına gelir. Onlar bunu söylemezler, ama ben anlarım. İyi bir oğlan olmak için şunu, şunu ve şunu yapmalısın. O zaman bir ödül alacaksın. Ve eğer öyle olmazsan, cezalandırılacaksın. Aman! Ben çok küçüğüm; onlar çok büyükler. Baş kaldırmaya çalışırım

ama başaramam. Onlar kazanırlar. Cezadan kaçınmak, aynı zamanda ödülü kazanmak için *olmadığım* şeymişim gibi davranmaya başlarım. Onların bana söyledikleri gibi olmam gerekir, çünkü ödül sadece iyi oğlanlara gider. Onların olmamı istedikleri gibi olmak için, dikkatlerinin ödülünü almak için, “Miguel, sen çok iyi bir oğlansın,” dediklerini duymak için çok uğraştığımı hatırlarım.

Fark etmediğim şey, işittiğim tüm mesajların ardında hiç söylenmeyen ama anlayabileceğim sessiz mesajların bulunduğudur: *Ben olmam gerektiği gibi değilim; ben olmam pekâlâ değildir.* Eğer mesaj, “Miguel, sen birisi olmak için çok çalışmalısın,” ise, bu şu anda benim hiç kimse olduğum, önemsiz biri olduğum anlamına gelir. Bir çocuğun zihninde benim anladığım sessiz mesaj, ben *yeterince iyi değilim*’dir. Ve sadece bu kadar değil; ben asla yeterince iyi olamayacağım, çünkü *kusursuz değilim*. Bunu kabul ederim ve o andan itibaren, çoğumuz gibi, kusursuzluğu aramaya başlarım.

İşte kusursuzluk imajı zihnime böyle sokulur. İşte o zaman kendim olmayı bırakır ve *olmadığım* şeymişim gibi davranmaya başlarım. İlk yalan okulun ilk yılında meydana gelir. O sınıfta oturup ilk öğretmenimi görmek beni derinden etkiler. Öğretmen bir yetiştiricidir. Onun söylediği her şey gerçek olmalıdır, tıpkı babamın ve annemin söyledikleri her şeyin gerçek olması gerektiği gibi. O çocukları gerçekten umursayan büyük bir öğretmendir ve aldığım mesaj çoğunlukla olumlu olmasına rağmen, sonuç biraz farklıdır. O mesajın ardında çok süptil bir şey vardır. Ben ona *kusurlu olduğum yalanı* diyorum. O benim kendi hakkımda inanmayı kabul ettiğim esas yalandır ve o yalandan, onu destekleyecek daha fazla yalan türetilir.

Bu benim düşünüş anımdır, bu benim cennetten çıkmaya başladığım, yalana olan imanımın büyüsünü yapmaya başladı-

ğı andır. Tıpkı bir mucize gibi, o tüm çevremde yürürlüğe girmeye başlar: Annem için yeterince iyi olmak, babam için yeterince iyi olmak, ağabeylerim ve ablalarım için yeterince iyi olmak, öğretmenlerim için yeterince iyi olmak için çok çalışmalıyım. Bu ezici bir durumdur, ama bu kadarla da kalmaz. Televizyonu açarım ve onlar da bana nasıl görünmem, nasıl giyinmem, nasıl olmam gerektiğini, ama öyle *olmadığımı* söylerler. Televizyon bana kahramanların ve kötü adamların daha fazla imajını sunar. İnsanların kazananlar olmak için çok uğraştıklarını görürüm. Onların kusursuzluk için çabaladıklarını, önemli biri olmak istediklerini, olmadıkları şey olmak istediklerini görürüm.

Gerçek dram ergenlik çağında başlar, çünkü şimdi sadece başkaları için yeterince iyi olmamakla kalmam, artık kendim için de yeterince iyi değilimdir. Sonuç, kendimi reddetmemdir. Okulda en iyi notları almak için çok çalışarak kendi değerimi kendime kanıtlamaya çalışırım. Sporlarda, satrançta, her şeyde en iyi olmak için çok uğraşırım. İlk başta bunu babamı ve ağabeylerimi etkilemek için yaparım; daha sonra bunu kendimi etkilemek için yaparım. Bu noktada, artık sahici değilimdir. İçi dışı birliğimi, bütünlüğümü, sahiciliğimi yitirmişimdir, çünkü artık benim için iyi olana dayanan kararlar vermem. Artık diğer insanların bakış açılarını, onların görüşlerini tatmin etmek daha önemlidir.

İlkokuldan ortaokula geçtiğimde bana, "Sen artık bir çocuk değilsin; bir çocuk gibi davranamazsın. Şimdi şu şekilde davranmak zorundasın," denir. Tekrar tekrar, onların olmamı istedikleri gibiymişim gibi davranarak diğer insanları hoşnut etmeye çalışırım. Herkesin görüşlerini sormaya başlarım. Nasıl görünüyorum? Benim hakkımda ne düşünüyorsun? Ben iyi bir iş yaptım mı? Ben destek aramakta, birisinin bana, "Mi-

guel, sen çok iyisin,” demesini beklemekteyimdir. Ve eğer ne kadar iyi olduğumu söyleyen birisiyle birlikteysem, o kişi yaşamımı kendi amaçları doğrultusunda kolayca yönetebilir, çünkü benim o onaya ihtiyacım vardır. Birisinin bana zeki olduğumu, harika olduğumu, bir kazanan olduğumu söylemesine ihtiyacım vardır.

Kendimle yalnız kalmaya dayanamam. Yalnızken, kendimi bir kaybeden olarak görür ve acımasız bir biçimde yargılarım. Çünkü ben hikayeme göre olmam gerektiği gibi *değilimdir*, böylece kendimi yargılar ve suçlu bulurum. Sonra çevremdeki her şeyi bir kendini-cezalandırma aracı olarak kullanmaya başlarım. Kendimi diğer insanlarla kıyaslama eğilimim vardır. “Ah, onlar benden daha iyiler. Eh, şunlar benden daha kötüler.” Bu kendimi biraz daha iyi hissetmemi sağlar, ama sonra kendimi aynada görürüm. Öf! Gördüğüm şeyden hoşlanmam. Kendimi reddederim; elbette kendimi sevmem. Ama seviyormuş gibi davranırım. Yeterince pratik yaptığımda, buna inanmaya bile başlarım.

Daha sonra, kendimi toplumda kanıtlamak için gerçekten uğraştığımda, bir tıp doktoru olurum. Bir tıp doktoru olmak en nihayet beni bir kazanan yapar mı? Hayır, hayır. Kardiyologlar, nörologlar, cerrahlar vardır. Sonra bir cerrah olurum, ama hâlâ hikayeme göre yeterince iyi değilimdir. Yalnızken inandığım bir kendi-imajım vardır ve onların benim hakkımda neye inanmalarını istediğime bağlı olarak, diğer insanlarla birlikteyken farklı imajlar yansıtırım. Kendi imajlarımı yansıtırken, onları savunmam da gerekir. Tüm o yalanları gizlemek için çok zeki olmam gerekir!

Tüm o imajlarmışım gibi davranmayı sürdürürüm ve yıllar boyunca bunu uyguladıktan sonra, büyük bir aktör olurum. Eğer kalbim kırılmışsa, kendi kendime, “Hiç acı duymu-

yorum. Umursamıyorum” derim. Yalan söylemekteyimdir. Öyleymiş gibi davranmaktayım. Oyunculuğumdan ötürü bir Oskar Ödülü bile kazanabilirim. Ne karakter, ne dram! Ve yeterince iyi olmadığımı kabul ettiğimde, öğretmenlerimin, ailemin, televizyonun bana, “Miguel, sen *şöyle* olmalısın,” dediklerini duyduğumda, ama öyle *olmadığımda* yaşamımın dramı başlamıştır.

Ben -bunun sadece bir hikaye olduğunu bilmeden- takdir edilmeyi, kabul edilmeyi, sevgiyi aramaktayım. Kusursuzluğu aramaktayım ve “kusursuz olmamanın” insanların kendi eylemlerini mazur göstermek için kullandıkları en büyük mazeret olmasını çok ilginç bulurum. Onların, bir hata yaptıkları ve kendi imajlarını savunma ihtiyacı duydukları her defasında, “Eh, ben sadece bir insanım; kusursuz değilim. Sadece Tanrı kusursuzdur,” dediklerini işitirim. Bu benim de yaptığım her hata için en büyük mazeretim haline gelir. “Eh, kimse kusursuz değildir.” Ne harika bir mazeret.

Kiliseye giderim ve onlar bana azizlerin resimlerini gösterirler: “Bu kusursuzluktur.” Ama o azizlerin yüzlerinde ıstırap ve acı görürüm. Acaba, kusursuz olmak için, onlar gibi mi olmam gerekir? Evet, ben burada ıstırap çekmek için bulunuyorum ve eğer sabırla ıstırap çekersem, belki öldüğümde cennette ödülümü alabilirim. Belki o zaman kusursuz olacağım!

Ben buna inanırdım, çünkü onu çok sık duyardım. Ama bu da sadece bir hikayedir. Kafamda kendi hakkımda, her şey hakkında birçok boş inanç vardı. Binlerce yıl öncesinden gelen yalanlar kendi hikayemizi yaratma biçimimizi hâlâ etkilerler. Bir çocukken bana söylenen şey şuydu: “Sadece Tanrı kusursuzdur. İnsanlar hariç, Tanrı’nın tüm yaratılışı kusursuzdur.” Aynı zamanda, bana Tanrı’nın insanları yaratılışın en tepesine koyduğu söylenmişti. Ama insanlar dışında her şey kusur-

suzken, nasıl olur da insanlar yaratılışın en tepesinde olabilirler? Bu bana mantıklı gelmemiştir. Büyüdükten sonra, bu ilişki üzerinde düşündüm. Bu mümkün değildir. Eğer Tanrı kusursuzsa, eh, Tanrı her şeyi yaratandır. Eğer Tanrı'nın yarattıklarının kusursuzluğuna gerçekten inanırsam, o zaman hepimizin kusursuz olduğunu, ya da eğer bizler kusurlu varlıklarsak Tanrı'nın kusursuz olmadığını düşünürüm.

Ben Tanrı'nın tüm yaratılışını sever ve sayarım. Nasıl olur da, "Tanrım, sen milyarlarca insan yarattın ve onlar kusursuz değiller," diyebilirim? Benim bakış açımdan, bizim kusursuz olmadığımızı söylemek Tanrı'ya yapılabilecek en büyük hakarettir. Eğer kusursuzluğu görmüyorsak, bunun nedeni dikkatimizin yalana, asla o olamayacağımız o kusursuzluk imajına odaklanmış olmasıdır. Ve ne kadar çok insan kusursuzluk imajı olmaya çalışmaktan vazgeçmiştir, ama vazgeçtiğimizde biz bir savaşçı olmayız. Sadece başarısız olduğumuzu, asla başaramayacağımızı kabul eder ve kendi dışımızdaki her şeyi suçlarız. "Ben bunu başaramadım, çünkü kimse bana yardım etmedi; şunun yüzünden, bunun yüzünden başaramadım." Yüzlerce mazeret vardır, ama şimdi kendini-yargılama öncekinden de kötüdür. Biz hâlâ kusursuz olmaya çalışırken, yargı oradadır, ama o vazgeçtiğimizde olduğu kadar kötü değildir. O zaman düş kırıklığımızı gizlemeye çalışır ve "Ben iyiyim; ben böyle bir yaşam istiyorum," deriz, ama başarısız olduğumuzu biliriz ve inandığımız şeyi kendimizden gizleyemeyiz.

Elbette, olmadığımız gibi olmaya çalıştığımız her defasında başarısızlığa uğrarız. Olmadığımız şey olmak, olmadığımız şeymişiz gibi *davranmak* çok zordur. Ben çok mutlu, çok güçlü ve çok önemliymişim gibi davranırdım. Vay canına! Bu şekilde yaşamak gerçekten derin bir cehennemdir. O bir tuzaktır, kimsenin kazançlı çıkamayacağı bir durumdur. Siz asla ol-

madığınız bir şey olamazsınız ve asıl mesele budur. Siz ancak *siz* olabilirsiniz, o kadar. Ve şu anda siz *sizsiniz* ve bu hiç çaba gerektirmez.

Olduğumuz şeyi mazur göstermeye, temize çıkarmaya hiç gerek yoktur. Olmadığımız şey olmak için uğraşıp durmaya hiç gerek yoktur. Bizim sadece içi dışı birliğimize, bütünlüğümüze, konuşmayı öğrenmeden önceki halimize geri dönmemiz gerekir. Kusursuz. Küçük çocuklar olarak bizler sahibiyizdir. Aç olduğumuzda, sadece yemek yemek isteriz. Yorgun olduğumuzda, sadece dinlenmek isteriz. Sadece şimdiki zaman bizim için gerçektir; geçmiş umursamaz, gelecek hakkında kaygılanmayız. Yaşamın tadını çıkarırız; araştırıp keşfetmek ve eğlenmek isteriz. Kimse bize öyle olmayı öğretmez; biz öyle doğmuşuzdur.

Biz gerçek içinde doğar, ama yalanlara inanarak büyürüz. Bu insanlığın bütün dramıdır, hikayecilerin bütün sorunudur. İnsanlığın hikayesindeki en büyük yalanlardan biri, bizim kusurlu olduğumuz yalanıdır. Bu yalan benim yaşamım üzerinde büyük bir etki yapmıştı. Ve başkalarına varsayımlarda bulunmamalarını söylememe rağmen, bunun şu ya da bu şekilde hepimizin başına geldiğini varsayabilirim. Elbette hikayede farklılıklar vardır, ama sanırım kalıp herkes için az ya da çok aynıdır. Bu tuzaktan hemen hemen kimse kaçamaz.

Ben kusursuz bir küçük çocuktum. Masumdum ve olmam gereken şey *olmadığım* yalanını yuttum. Olmam gerektiği gibi olmak için çok çalışmam gerektiğine inandım. İşte ben hikayemi yaratmayı böyle öğrendim ve o hikayeye iman ettiğimden, hikaye benim için gerçek oldu. Ve hikaye, yalanlarla dolu olsa bile, kusursuzdur. Olağanüstü ve güzeldir. Hikaye doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü değildir, o sadece bir hikayedir, o kadar. Ama farkındalıkla hikayeyi değiştirebiliriz. Adım adım, gerçeğe geri dönebiliriz.

ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Küçük bir çocukken biz tamamen sahiciyizdir. Asla olmadığımız şeymiş gibi davranmayız. Eğilimimiz oyun oynamak, araştırıp keşfetmek, anda yaşamak, yaşamın tadını çıkarmaktır. Kimse bize öyle olmayı öğretmez; biz öyle doğmuşuzdur. Bu bizim konuşmayı öğrenmeden önceki gerçek doğamızdır.

* İnsan zihni soyut kavramlar için yeterince olgunlaştığında, biz her şeyi nitelendirmeyi öğreniriz: Doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin. Olmamız *gereken* şey hakkında bir hikaye yaratırız, imanımızı hikayeye bağlarız ve hikaye bizim için gerçek olur.

* Çocuklar olarak işittiğimiz tüm mesajların ardında asla söylenmeyen ama anlayabileceğimiz sessiz mesajlar vardır: *Ben olmam pekâlâ değildir. Ben yeterince iyi değilim.* Bunu kabul ettiğimiz anda, kendimiz olmayı bırakır ve sırf diğer insanları hoşnut etmek, sırf onların kendi hikayelerine göre bizim için yarattıkları bir imaja uymak için olmadığımız şeymiş gibi davranmaya başlarız.

* Siz asla olmadığınız şey olamazsınız. Siz sadece *siz* olabilirsiniz, o kadar. Ve şu anda siz *sizsiniz* ve bu hiç çaba gerektirmez.

* Biz gerçek içinde doğar, ama yalanlara inanarak büyürüz. İnsanlık hikayesindeki en büyük yalanlardan biri bizim kusurlu olduğumuz yalanıdır. Bu sadece bir hikayedir, ama ona inanır ve onu kendimizi yargılamak, cezalandırmak ve hatalarımızı mazur göstermek için kullanırız.

* Tanrı'nın yaratılışındaki her şey kusursuzdur. Eğer kendi kusursuzluğumuzu görmüyorsak, bunun nedeni dikkatimizin hikayemize odaklanmış olmasıdır. Hikayemizdeki yalanlar gerçeği görmemizi engeller. Ama farkındalıkla, hikayeyi değiştirebilir ve gerçeğe geri dönebiliriz.

ÇÖLDE BİR GECE

Sonsuz olanla karşılaşma

Gerçeği algılamak için bir başka fırsat, tıp doktoru olarak sosyal hizmetimi yaparken ortaya çıktı. O sırada Sonoran Çölü'nde küçük bir kasaba olan Altar Sonora'da bulunuyordum. Mevsim yazdı ve hava o kadar sıcaktı ki bir gece uyuyamadım. Klinikten çıkıp çölde bir yürüyüş yapmaya karar verdim. O gece yeni ay vardı ve gökyüzünde milyonlarca yıldız görülüyordu. Çölün ortasında yalnızdım ve çok fazla güzellik algıliyordum. O yıldızlarda sonsuzluğu, sonsuz olanı gördüm ve yıldızların canlı olduklarını hiç kuşkusuz biçimde anladım. Sonsuz olan, Dünya Anamız, tüm yaratılış canlıydı. O tek bir canlı varlıktı.

Elbette o yıldızları daha önce de birçok kez görmüştüm, ama hiç bu şekilde, bu bakış açısından görmemiştim. Duygusal tepkim karşı koyamayacağım kadar yoğundu. Yoğun bir sevincin kalbimdeki çok derin bir huzurla birleştğini hissettim. Sonra inanılmaz bir şey oldu. Çölde yalnız olmadığımı hissettim. Ben sonsuz olanın uçsuz bucaksızlığını algıırken, sonsuz olan da beni algıliyordu. Tüm o milyonlarca yıldız her şeyi bilen ve her şeyi algılayan tek bir canlı varlığın bir parça-

sıydı. Evren benim var olduğumu biliyordu!

Sönra daha olağanüstü bir şey oldu. Algım değişti ve bir an için ben fiziksel bedenimdeki sonsuzluğu algılayan yıldızların uçsuz bucaksızlığı oldum. Kendimi çölün ortasında görebiliyordum, çok küçüktüm. Fiziksel bedenimin atomlar olarak bildiğim milyarlarca minik yıldızdan oluştuğunu ve onların gökyüzündeki tüm yıldızlar kadar engin olduklarını gördüm.

O gece, fiziksel bedenimdeki sonsuzluğun sadece tüm çevremdeki sonsuzluğun bir devamı olduğunu anladım. Ben o sonsuzluğun bir parçasıyım ve algıladığım her nesne de öyledir. Bizler arasında ya da bizler ile herhangi bir nesne arasında hiçbir ayrılık ve fark yoktur. Biz tek bir varlığız, çünkü her şey ışıktan oluşur. Işık maddesel evreni yaratmak için kendini milyarlarca farklı formda ifade eder. Dahası, her şeyi hareket ettiren ve değiştirip dönüştüren tek bir kuvvetin olduğunu da anladım. Yıldızları hareket ettiren kuvvetle, bedenimdeki atomları hareket ettiren aynı kuvvettir. Ben ona *yaşam* diyorum ve ışık *yaşamın* mesajcısı ya da taşıyıcısıdır, çünkü ışık her zaman var olan her şeye bilgi yollamaktadır.

Ve ışığın canlı olduğunu anlamak harika bir şeydi. Işık evrenin tüm bilgeliğini içeren ve her yerde bulunan canlı bir varlıktır. Tıpkı bedenimdeki atomlar arasında hiç boşluk bulunmaması gibi, yıldızlar arasında da hiç boşluk yoktur. Yıldızlar arasındaki uzay ışıkla doludur; sadece ışığı yansıtacak bir nesne bulunmadığında o boş görünür. Uzaya gönderdiğimiz her nesne ışığı yansıtacaktır, çünkü tüm madde tıpkı bir ayna gibi ışığı yansır.

Sonra doktor olarak cebimde hep taşıdığım küçük aynayı çıkarıp baktım. Aynada, tüm yaratılışın tam bir kopyasını, ışık tarafından oluşturulan hayali bir realiteyi görebildim. O anda gözlerimin tıpkı bir çift ayna gibi olduklarını anladım. Işık,

tıpkı bir aynaya hayali bir realiteyi yansıttığı gibi, beynime de hayali bir realiteyi projekte eder. Algıladığım her şeyin ışık imajları tarafından oluşturulan hayali bir realite olduğu aşikârdı. Benim gözlerim ile bir ayna arasındaki tek fark gözlerimin ardında bir beyin olmasıdır. Ve bu beyinle ben herhangi bir anda algıladığım hayali realiteyi analiz etme, yorumlama ve tanımlama kapasitesine sahibim.

Ben Tanrı'yla birlikte, *yaşamla* birlikte yaratırım. Tanrı gerçek olanı yaratır ve ben zihnimin içindeki hayali realiteyi yaratırım. Işık yoluyla, yaşam tüm o bilgiyi gözlerime yollar ve ben algıladığım şey hakkında bir hikaye oluştururum. Hikaye benim algıladığım şeyi nasıl nitelendirdiğim, gerekçelendirdiğim ve açıkladığımdır. Eğer bir ağaç görürsem, o ağacı sadece *görmem*; ağacı nitelendiririm, tanımlarım, onun hakkında bir görüş edinirim. O ağaçtan hoşlanırım ya da hoşlanmam. Onun güzel olduğunu ya da olmadığını düşünebilirim, ama benim bakış açım, ağaç hakkındaki görüşüm kendi yarattığım bir hikayedir. Bir kez algıladığım şeyi yorumladığımda, nitelendirdiğimde ya da yargıladığımda, o artık gerçek değildir; o hayali bir dünyadır. Bu Toltek felsefesinin *rüya görmek* dediği şeydir.

Şimdi zihnimde her şey bir anlam ifade etmeye başlamıştı. En nihayet, annemin ve büyükbabamın bana kadim Toltek felsefesi hakkında uzun zamandır öğretmeye çalıştıkları şeyi anlamıştım. Toltek felsefesi insanların bir rüyada yaşadıklarına inanır. Rüya ışık imajlarından oluşan bir illüzyon dünyasıdır ve zihin beyin hem uyurken hem de uyanırken rüya görür.

Sonra *Toltek* sözcüğünün “ruhun sanatçısı” anlamına geldiğini hatırladım. Toltek geleneğinde, her insan bir sanatçıdır ve en yüce sanat ruhumuzun güzelliğini ifade etmektir. Eğer bu bakış açısını anlarsak, kendimizi insanlar yerine sanatçılar olarak adlandırmamızın ne kadar harika olduğunu

görebiliriz. Kendimizi insan olarak düşündüğümüzde, kendimizi hayatta ifade etme biçimimizi sınırlarız. “Ben sadece bir insanım; kusursuz değilim,” dediğimizi iştiririz. Ama eğer kendimizi sanatçılar olarak adlandıırırsak, o sınırlama nerededir? Sanatçılar olarak, bizim artık herhangi bir sınırlamamız olmaz; tıpkı bizi yaratmış olan gibi, bizler de yaratanlar oluruz.

Toltek felsefesi bizim vasıtamızla çalışan yaşam kuvvetinin sanatı yaratan şey olduğuna ve herkesin bu kuvvetin bir aracı olduğuna inanır. Yüce sanatçının her tezahürü, kendi tezahürleriyle sanatı tezahür ettiren bir sanatçı olur. Bu sanat canlıdır ve yaşamdan geldiği için kendinin-farkındalığına sahiptir. Yaratılış sürmektedir, o sonsuzdur, her an her yerde meydana gelmektedir.

Biz hayatımızı nasıl yaşarız? Bu bizim sanatımızdır, bu yaşama sanatıdır. Yaratma gücümüzle, söylediğimiz her şeyde, hissettiğimiz her şeyde, yaptığımız her şeyde yaşam kuvvetini ifade ederiz. Ama iki tür sanatçı vardır: Hikayelerini farkındalıktan yoksun olarak yaratanlar ve farkındalıklarını kazanıp kendi hikayelerini gerçeğe ve sevgiyle yaratanlar.

Siz şu anda kendi yaşamınızın rüyasını görüyorsunuz. Sadece kendi rüyanızı değil, yüce sanatçının algıladığınız her şeye yansıyan rüyasını da algılıyorsunuz. Algıladığınız şeye tepki gösteriyor ve ondan bir anlam çıkarmaya çalışıyorsunuz. Onu, zihninizin belleğinde depolanan bilgiye dayanarak, kendi yolunuzca açıklamaya çalışıyorsunuz. Benim bakış açımdan bu harika bir şeydir. Siz kendi yarattığınız hikayenin içinde yaşarsınız ve ben de kendi yarattığım hikayenin içinde yaşarım. Sizin hikayeniz sizin realitenizdir, o sadece sizin için, onu yaratan için doğru olan hayali bir realitedir.

Uzun zaman önce birisi, “Her kafa bir dünyadır,” demişti ve bu doğrudur. Siz kendi dünyanızda yaşarsınız ve o dünya

çok özeldir. Sizin dünyanızda neyin bulunduğunu kimse bilmez. Bunu sadece siz bilirsiniz ve bazen siz bile bilmezsiniz. O dünya sizin yaratımınızdır ve o bir sanat başyapıtıdır.

Sonoran Çölü'ndeki o gece benim kendimi ve insanlığı algılama biçimimi, tüm dünyayı algılama biçimimi değiştirdi. Bir ilham anında sonsuz-olanı, eylem halindeki yaşam kuvvetini görmüştüm. O kuvvet her zaman mevcuttur ve görebilecek herkes için aşikârdır, ama dikkatim yalanlara odaklanmışken onu görebilmem mümkün değildi. Büyükbabamın bana söylemeye çalıştığı şey doğrudur: "Sadece kusursuzluk vardır." Elbette, bunu sözcüklere dökmek benim uzun bir zamanımı aldı, ama en sonunda, bu gerçeği bizzat deneyimlediğimde büyükbabamın ne demek istediğini anladım. Sonsuz olandan, yıldızları ve tüm ışık evrenini yaratan yaşam kuvvetinden ayrılmaz olduğum için kusursuz olduğumu idrak ettim. Ben Tanrı'nın yaratımımı. *Olmadığım* şey olmak zorunda değilim.

Bu benim sevgiyle, kendimi sevgiden yoksun bırakmadan önce hissettiğim şeyle tekrar karşılaşmamdı. Yalanları öğrenmeden önce yaşadığım gibi sahiciliğime yeniden kavuşmuştum. O ilham anında hiç düşünmeden her şey bana anlamlı gelmişti. Ben saf bir farkındalıktım. Hislerimle algılıyordum ve eğer hissettiğim şeyi açıklamak için sözcükleri kullanmaya çalışsaydım, deneyim sona erecekti.

Tüm insanların gerçeği algıladıkları ilham anları yaşadıklarına inanıyorum. Bu anlar genellikle zihin sessizleştiğinde, yaşam kuvvetini hislerimizle algıladığımızda meydana gelir. Elbette, kafamızın içindeki -*düşünmek* denilen- sesler deneyimimizi hemen geçersiz kılacaklardır. Bu sesler kendilerini haklı çıkarmaya ve hissettiğimiz şeyi yadsımaya çalışacaklardır. Neden? Çünkü biz gerçeğe tanık olduğumuzda, inandığımız yalanlar varlıklarını sürdüremezler. İnsanlar gerçekten

korkarlar ve biz korktuğumuzu söylediğimizde, konuşan yalancıdır. Evet, çünkü o ses aracılığıyla konuşan yalanlar gerçeğin karşısında var olamazlar ve onlar ölmek istemezler.

İşte bu yüzden kendi yalanlarımızla, inandığımız şeyle yüzleşmek büyük bir cesaret ister. Bilgimizin yapısı kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Bildiğimiz şey gerçek olmasa bile, biz *bilmeye* ihtiyaç duyarız. Ve eğer kendi hakkımızda inandığımız şey artık doğru değilse, kendimizi güvende hissetmeyiz, çünkü başka türlü nasıl olacağımızı bilmeyiz. Olduğumuzla inandığımız şey olmadığımızı keşfettiğimizde, tüm realitemizin temeli çökmeye başlar. Tüm hikaye anlamını yitirir ve bu çok korkutucudur.

O gece çölde korkmamıştım. Ama kendime geldiğimde korku duydum, çünkü hikayemdeki hiçbir şey artık önemli değildi ve hâlâ dünyada işlev yapmak zorundaydım. Daha sonra, yaşamımın hikayesini yeniden yazabileceğimi keşfettim. İnandığım şeyin yapısını değiştirebilir ve onu tüm o yalanlar olmadan yeniden inşa edebilirdim. Sonra yaşam önceki gibi devam etti, ama yalanlar artık benim yaşamıma hükmedemediler.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Işık evrenin tüm bilgeliğini içeren ve her yeri dolduran canlı bir varlıktır. Tanrı'nın yüce habercisi Işık var olan her şeye sürekli olarak bilgi yollar ve kendini milyarlarca farklı formla ifade eder.

* Yaşam, yani yıldızları yaratan ve değiştiren dönüşüm kuvveti, fiziksel bedenimizdeki atomları da yaratan ve dönüştüren kuvvettir. Bu kuvvet daima mevcuttur ve görebileceğimiz kadar aşıkârdır, ama dikkatimiz yalanlara odaklandığında onu göremeyiz.

ÇÖLDE BİR GECE

* Her insan sonsuz-olanın bir parçasıdır, algıladığımız her nesne de öyledir. Bizler arasında ya da bizler ile herhangi bir nesne arasında hiçbir fark yoktur. Biz bir'iz, çünkü her şey ışıktan oluşur.

* Yaşam gerçek olanı yaratır ve insanlar hayali bir realite -gerçek olan hakkında bir hikaye- yaratırlar. Biz *ışığın* imgelerini, görüntülerini algılar ve algıladığımız şeyi yorumlar, nitelendirir ve yargılarız. Zihnimizin aynasında sürüp giden bu yansımaya Toltek felsefesi *rüya görmek* der.

* Tanrı, yüce sanatçı sanatını yaratmak için bizim yaşamımızı kullanır. Bizler yaşam kuvvetinin kendini bizim vasıtamızla ifade ettiği araçlarız.

* Rüya görme sanatı yaşama sanatıdır. Söylediğimiz ve yaptığımız her şey yaşam kuvvetinin bir ifadesidir. Yaratılış devam etmektedir. O sonsuzdur ve her an meydana gelmektedir.

HİKAYECİ

Hikayedeki karakterleri araştırmak

Çöldeki o geceyi benim *sağduyuya geri dönüşüm* olarak adlandırıyorum. Ben tüm yaşamım boyunca kendi yarattığım bir hikayenin içinde yaşıyordum ve bunun farkında bile değildim! Bir kez bunun farkına vardığımda, hikayemdeki her şeyi sorgulamaya başladım. Benim olduğuma inandığım gibi olduğum doğru mu? Başka herkes hakkında inandığım şeyler doğru mu? Yaşamımın hikayesini yeniden gözden geçirdim ve yaratmış olduğum tüm o dramdan hoşlanmadım. Kendimi yeniden yaratmak istedim.

İlk adım, hikayemden doğru olmadığını hissettiğim şeyleri çıkarmak ve doğru olanları bulmaktır. Rüyanın *çerçevesinin* doğru olduğunu keşfettim, çünkü Yaratamız o çerçeveyi yaratır ve o herkes için aynıdır. Çerçevedeki nesneleri nasıl adlandıracağımızla ilgili anlaşmalarımız da doğrudur, çünkü biz hayali realitemizi böyle tanımlarız. A harfi bir A'dır. Çünkü biz böyle der ve böyle olduğunu kabul ederiz. *Köpek* sözcüğü *köpek* demeyi kabul ettiğimiz bir hayvan türünü tanımlar.

Bu şekilde kullanılan bilgi sadece bir *iletişim aracıdır*. Ama soyut olan hemen her şey bir yalandır: *Doğru* ya da yan-

lı, iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin. Zihnime depolamış olduğum kavramların yüzde doksanından daha fazlasının, özellikle de kendi hakkımda inandığım kavramların yalanlara dayandığını keşfettim: Ben bunu yapabilirim; şunu yapamam. Ben böyleyim; asla şöyle olamayacağım. Sorun gerçekte bilgi değildir; sorun bilgiyi *kirleten* şeydir ve yalan budur. Hikayelerimizi yazmayı öğrendiğimiz biçimde bir sürü saçmalık olduğunu görebiliyordum. Peki, bu nasıl olmuştu?

Ben bu fiziksel bedenle doğmadan önce, bütün bir hikayeciler toplumu çoktan buradaydı. Hikaye devam ediyordu ve onların hikayelerinden ben kendi hikayemi nasıl yaratacağımı öğrendim. Bizden önce burada bulunan hikayeciler bize nasıl insan olacağımızı öğretirler. Önce onlar bize ne -bir oğlan ya da kız- olduğumuzu, sonra kim olduğumuzu ve kim olmamız ya da olmamamız gerektiğini söylerler. Onlar bize nasıl bir kadın ya da nasıl bir erkek *olacağımızı* öğretirler. Bize *düzgün* bir kadın, *terbiyeli* bir kadın, *güçlü* bir erkek, *cesur* bir erkek olmamızı söylerler. Bize bir isim, bir kimlik verir ve onların hikayelerinde oynadığımız rolü söylerler. Bizi insan cangalında yaşamaya, birbirimizle rekabet etmeye, birbirimizi yönetmeye, irademizi başkalarına kabul ettirmeye, kendi türümüzle dövüşmeye hazırlarlar.

Elbette ben de hikayecilerin bana söylediklerine inanmıştım. Neden inanmayacaktım ki? Onlar beni bilgiyle doldurdular ve bu bilgiyi onların tarzını taklit etmek ve kendi sanatımı benzer bir biçimde yaratmak için kullandım. Ağabeylerimi kesin görüşlerini babamla paylaşıırken dinledim. Konuşmaya çalıştım ve onlar hemen beni susturdular -unut gitsin. Benim hiç söz hakkım yoktu. Daha önce de dediğim gibi, kendi görüşüme sahip olmayı sabırsızlıkla bekliyordum. Bu görüşün ne olduğu önemli değildi; sadece kendi görüşümü kabul ettirmek

ve onu tüm o kendini-üstün-görüşe karşı savunmak istiyordum.

Çocuklar olarak, diğer insanların birbirleriyle ilişki kurma biçimlerini gözlemleriz ve bu bizim için normal davranış olur. Ablalarımızı ve ağabeylerimizi, halalarımızı ve amcalarımızı, annemizi, babamızı ve komşularımızı romantik ilişkiler içinde görürüz. Onlar acı çekerler, ama sevdiklerine inanırlar. Onların kavga ettiklerini görür ve büyüüp aynı şeyi yapmayı sabırsızlıkla bekleriz. Biz çocukken zihniyetimiz, "Vay canına, bu eğlenceli gibi görünüyor!"dur. İlişkilerimizde acısını çektiğimiz tüm dramın nedeni çocukken, masumken çok fazla yalana tanık olmamız ve kendi hikayemizi oluşturmak için bu yalanları kullanmamızdır.

Yaşamımın hikayesini incelemeyi sürdürdüm ve hikayemdeki her şeyin benimle ilgili olduğunu keşfettim. Elbette öyle olmalıydı, çünkü algımın merkezi bendim ve hikaye benim bakış açımdan oluşturulmuştu. Hikayemde yaşayan ana karakter gerçekten var olan birine dayanmaktadır, bu doğru. Ama benim kendi hakkımda inandıklarım doğru değildir, o bir hikayedir. Ben "Miguel" karakterini yaratırım ve o sadece benim kendi hakkımda inanmayı kabul ettiğim şeye dayanan bir imajdır. Kendi imajımı toplumdaki diğer insanlara yansıtım ve diğer insanlar o projeksiyonu algılar, onu biraz değiştirir ve kendi hikayelerine göre bana tepki gösterirler.

Sonra, o benim hikayem olduğundan, hikayemde yaşayan her ikincil karakter için de bir imaj yaratırım. İkincil karakterler gerçekten var olan insanlara dayanır, ama onlar hakkında inandığım her şey kendi yarattığım bir hikayedir. Annemin karakterini, babamın karakterini, kardeşlerimin, arkadaşlarımdan her birinin karakterini, sevgilimin karakterini, hatta köpeğimin ve kedimin karakterini bile ben yaratırım. Bir

kişiyle karşılaştığımda onu nitelendiririm. O kişi hakkında, zihnimdeki tüm bilgiye dayanan yargılarda bulunurum. İnsanların imajlarını zihnimde böyle tutarım.

Benim hikayemde, siz benim yarattığım ikincil karakter-sinizdir ve ben sizinle ilişki kurarım. Siz sizin hakkınızda neye inanmamı istiyorsanız onu yansıtırınız ve ben onu inandığım şeye dayanarak biraz değiştiririm. Şimdi, sizin ne olduğunuza inanıyorsa o olduğunuza eminimdir. “Seni tanıyorum,” bile diyebilirim, oysa gerçek sizi hiç tanımadığımdır. Ben sadece sizin hakkınızda yarattığım hikayeyi bilirim. Ve benim, aynı şekilde, sadece kendi hakkımda yarattığım hikayeyi bildiğimi anlamam biraz zaman aldı.

Yıllar boyunca kendimi tanıdığımı, bildiğimi düşündüm, ta ki bunun gerçek olmadığını keşfedene dek. Ben sadece kendi hakkımda inandığım şeyi biliyordum. Sonra benim olduğuma inandığım şey olmadığımı keşfettim! Ve kimseyi gerçekten tanıyıp bilmediğimi, onların da beni bilmediklerini keşfettimde bu çok ilginç ve çok korkutucu idi.

Gerçek şu ki, biz sadece *bildiğimiz* şeyi biliriz ve gerçekten bildiğimiz tek şey kendi hikayemizdir. Ama kaç kere insanların, “Ben çocuklarımı çok iyi tanırım; onlar asla böyle bir şey yapmazlar!” dediklerini işitmişsinizdir? Siz çocuklarınızı gerçekten tanıdığınızı mı düşünüyorsunuz? Eşinizi gerçekten tanıdığınızı mı düşünüyorsunuz? Eh, belki de eşinizin sizi tanımadığından eminsinizdir! Hiç kimsenin sizi gerçekten tanımadığından emin olabilirsiniz, ama siz kendinizi gerçekten tanıyor musunuz? Siz hiç kimseyi gerçekten tanıyor musunuz?

Ben annemi tanıdığuma inanırdım, ama onun hakkında bildiğim tek şey ona benim hikayemde oynaması için verdiğim roldür. Annem rolünü oynayan karakter için bir imajım var. Onun hakkında bildiğim her şey, onun hakkında *inandığım*

şeydir. Onun kafasında nelerin olduğu konusunda hiçbir fikrim yok. Sadece annem kim olduğunu bilir ve aslında o da bilmez.

Aynı şey sizin için de geçerlidir. Anneniz sizi çok iyi tanıdığına yemin edebilir. Ama bu doğru mudur? Sanmıyorum. Onun sizin zihninizde olanlar hakkında hiçbir fikri olmadığını biliyorsunuz. O sadece sizin hakkınızda inandığı şeyi bilir ki bu da hemen hemen hiçbir şey bilmediği anlamına gelir. Siz onun hikayesindeki ikincil bir karaktersiniz ve onun oğlu ya da kızı rolünü oynarsınız. Anneniz sizin bir imajınızı yaratır ve sizin yarattığı imaja uymanızı ister. Eğer siz onun kendi hikayesine göre olmanızı istediği gibi değilseniz, anneniz sizin tarafınızdan incitildiğini hisseder ve sizi yine kendi imajına uydurmaya çalışır. İşte bu yüzden o sizi yönetme, ne yapacağını ve ne yapmayacağını söyleme, hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiği hakkındaki tüm görüşlerini size sunma ihtiyacı duyar.

Siz bunun sadece annenizin hikayesi olduğunu bildiğinizde, neden kendi bakış açınızı savunmaya çalışasınız ki? Ne dediğiniz önemli değildir; anneniz size zaten inanmayacaktır. Bu onun bakış açısı değilken o sizin hikayenize nasıl inanabilir ki? Yapabileceğiniz en iyi şey sohbet konusunu değiştirmek, annenizin mevcudiyetinden zevk almak ve onu olduğu gibi sevmektir. Bu farkındalığa sahip olduğunuzda, annenizi -elbette, sizin hikayenize göre- size yapmış olduğu her şeyden ötürü bağışlayabilirsiniz. Sırf bu bağışlamayla annenizle ilişkiniz tamamen değişecektir.

İnsanların kendi hikayelerini yarattıklarını ve o hikayenin içinde yaşadıklarını keşfettikten sonra, onları artık nasıl yargılayabilirdim? Benim onların hikayelerindeki sadece ikincil bir karakter olduğumu bilirken herhangi bir şeyi nasıl kişi-

sel olarak alabilirdim? Onların benimle konuşurken gerçekte kendi hikayelerindeki ikincil karakterle konuştuklarını biliyorum. Ve insanlar benim hakkımda her ne derlerse desinler, bu sadece onların benimle ilgili *imajlarının* bir projeksiyonudur. Onun benimle hiçbir ilgisi yoktur. Ben herhangi bir şeyi kişisel olarak alarak zamanımı boşa harcamam. Dikkatimi kendi hikayemi yaratmaya odaklarım.

Her birimiz kendi yaşam hikayemizi yaratma, kendimizi sanatımızla ifade etme hakkına sahibiz. Ama biz hikayemizdeki ikincil karakterleri onlar için yarattığımız imajlara ve rollerle uydurmaya çalışırız. Çocuklarımızın olmalarını istediğimiz gibi olmalarını isteriz. Ama, bu asla olmayacaktır. Ve eşimiz onun için yarattığımız imaja uymadığında, öfkelenir ya da incindiğimizi hissederiz. O zaman eşimizi yönetmeye çalışırız; ona ne yapması, ne yapmaması, neye inanması, neye inanmaması gerektiğini söyleriz. Hatta, ona nasıl yürümesi, nasıl giyinmesi, nasıl konuşması gerektiğini bile söyleriz. Aynı şeyi çocuklarımıza da yaparız ve bu bir yönetme savaşı haline gelir.

Fiziksel bedendeki yaşam çok kısadır, yüz yaşına dek yaşasak bile bu böyledir. Bunu keşfettiğimde, özellikle sevdiğim insanlarla çatışma yaratarak zamanımı boşa harcamamaya karar verdim. Onlardan zevk almak istiyorum ve bunu onları inandıkları şeyden ötürü severek değil, oldukları gibi severek yapabilirim. Onların yarattıkları hikaye önemli değildir. Annemin hikayesinin benim hikayemle hemfikir olmamasını umursamam; annemi severim ve onun mevcudiyetinden zevk alırım. Hikayemi ona kabul ettirmeye çalışmam; hikayemi kimseye kabul ettirmeye çalışmam. Annemin hikayesine saygı duyar, hikayesini dinler ve onu yanlış çıkarmam.

Eğer diğer insanlar sizin hikayenizi yazmaya çalışırlarsa,

bu onların size saygı duymadıkları anlamına gelir. Onlar size saygı duymazlar, çünkü sizin iyi bir sanatçı olmadığınızı, kendi hikayenizi yazamayacağınızı düşünürler, oysa siz kendi hikayenizi yazmak için doğmuşsunuzdur. Saygı doğrudan sevgiden gelir; o en büyük sevgi ifadelerinden biridir.

Ben kendime de saygı duyar ve kimsenin hikayemi yazmasına izin vermem. Benim hikayem benim sorumluluğumdur; o benim yaratımımdır. Ben sanatçıyım ve kendi eserime saygı duyarım. Sanatımı diğer insanların sanatıyla kıyaslayabilirim, ama seçimlerimi kendim yapar ve yaratımımın sorumluluğunu üstlenirim. İlk kez hikayemden hoşlanmadığımı farkına vardığımda, "Pekâlâ, yazar benim. Hikayemi değiştireceğim," diye düşündüm. Ve bunu denedim ama başaramadım. Birçok kere denedim ve başaramadım, çünkü hikayemdeki tüm ikincil karakterleri değiştirmeye çalışıyordum. Eğer ikincil karakterleri değiştirirsem, hikayemi değiştiriyor olacağımı düşünmüştüm ve bu hiç de doğru değildi!

Sorun hikayemizdeki ikincil karakterlerle ilgili değildir. Onlarda gördüğümüz şey sadece inandığımız şeyin bir projeksiyonudur ve bu ikincil bir sorundur. Asıl sorunumuz hikayenin ana karakteriyle ilgilidir. Eğer hikayemizden hoşlanmıyorsa, bunun nedeni ana karakter hakkında inandığımız şeyden hoşlanmamamızdır. Hikayemizi değiştirmenin tek bir yolu vardır ve o kendi hakkımızda inandığımız şeyi değiştirmektir.

Bu, farkındalıkta büyük bir adımdır. Eğer kendi hakkımızda inandığımız yalanları temizlersek, başka herkes hakkında inandığımız yalanlar da adeta sihirli bir biçimde değişecektir. O zaman hikayemizdeki ikincil karakterler değişecektir, ama bu onların başka kişilere dönüşecekleri anlamına gelmez. Aslında ikincil karakterler aynı kalırlar; ama onlar hakkında *inandığımız* şeyler değişir. Bu onlara projekte ettiğimiz

şeyleri değiştirir ve bu değişimle birlikte, onlarla ilişkimiz ve etkileşimimiz değişir. Bu değişimle birlikte, onların bizi algılama biçimi değişir. Ve bu değişimle birlikte, bizim onların hikayesinde temsil ettiğimiz ikincil karakter değişir. Su yüzünde giderek yayılan dalgacıklar oluşturan bir dalga gibi, biz kendimizi değiştirdiğimizde başka her şey değişir.

Hikayenizi değiştirebilecek tek kişi sizsiniz ve bunu kendinizle olan ilişkinizi değiştirerek yaparsınız. Hikayenizdeki ana karakteri değiştirdiğiniz her defasında, tıpkı bir sihir gibi, bütün hikaye yeni ana karaktere uyarlanmak için değişmeye başlar. Bunu kanıtlamak kolaydır, çünkü ana karakter zaten değişmektedir, ama o siz farkında olmadan kendi başına değişmektedir.

Sekiz, dokuz yaşındayken dünyayı algılama biçiminiz on beş, on altı yaşındayken dünyayı algılama biçiminizden farklıdır. Yirmili yaşlarınızın başında algınız tekrar değişir. İlk evlendiğinizde ya da ilk çocuğunuz dünyaya geldiğinde dünyayı farklı bir biçimde görürsünüz. Siz kendi hakkınızda *inandığınız* şeyi değiştirirsiniz. Bakış açınız değişir, kendinizi ifade etme biçiminiz değişir ve tepkileriniz değişir. Her şey değişir ve bu değişim o kadar çarpıcı olabilir ki iki farklı rüya ve iki farklı insan gibi görünebilir.

Siz hikayenizdeki ikincil karakterleri de değiştirirsiniz. On yaşındayken babanızı ve annenizi görme biçiminiz yirmi, otuz ve kırk yaşındayken değişir ve bu değişmeye devam eder. Her gün hikayeyi yeniden yazarsınız. Sabah uyanır uyanmaz, onun hangi gün olduğunu anlamanız gerekir. Nerede olduğunuzu ve uyumadan önce hikayenin nerede bulunduğunu anlamanız gerekir ki hikayeye, yaşamınıza uymaya devam edebilirsiniz. İşe gitmeniz gerekir, o gün için plânladığınız faaliyetleri yapmanız gerekir ve kendi hikayenizi yazmayı sürdürürsünüz,

ama bunu farkında olmadan yaparsınız.

Hikayenizdeki her şey sürekli olarak değişmektedir, buna kim olduğunuz hakkında kendinize anlattığınız hikaye de dahildir. Yirmi yıl önce, hikayeci size kim olduğunuzu söyledi ve ona inandınız. Bugün hikayeci size sizin hakkınızda tamamen farklı bir hikaye anlatıyor. Elbette hikayeci, “Bunun nedeni benim daha fazla deneyime sahip olmamdır. Şimdi daha çok şey biliyorum; şimdi daha bilgeyim,” diyecektir. Bu da sadece bir başka hikayedir. Sizin tüm yaşamınız bir hikaye olagelmıştır.

Çocukken başınıza gelen bir şey hakkında konuştuğunuzda babanız, anneniz, kardeşiniz farklı bir hikaye anlatacaktır. Çünkü biz sadece rüyanın çerçevesini paylaşıyoruz. İki kişi yirmi yıl önce vuku bulmuş bir olay hakkında konuştuğunuzda, iki farklı olay hakkında konuşuyormuşsunuz gibi görünebilir. Babanız, “Olay böyle oldu; gerçek budur,” diye iddia eder, siz ise, “Hayır, yanlışsın, olay gerçekte böyle oldu,” dersiniz. Kim haklı, kim haksızdır? Kendi hikayelerinize göre, her ikiniz de haklısınız.

Eğer aynı olayı yüz kişi algılsa, siz yüz farklı hikaye duyabilirsiniz ve herkes kendi hikayesinin doğru olduğunu iddia edebilir. Elbette, bu sadece o kişi için doğrudur ve sizin hikayeniz sadece sizin için doğrudur. Ama bilginin sesi sizi haklı çıkarmak için zihninizdeki her şeyi araştırmaya başlar. Siz kendinizi haklı, diğer kişiyi haksız çıkarmak için dışarıdan size katılacak müttefikler bile ararsınız. İnanıldığınız şeyi haklı çıkarmaya neden çalışmalı ki? Sizin diğerlerini haksız çıkarmanız gerekmez, çünkü kendi hikayelerinde onların haklı olduklarını zaten bilirsiniz. Sizin hikayenizde de siz haklısınız. O zaman haklı ya da haksız olmak biter; sizin artık inandığınız şeyi savunmanız gerekmez.

Bu farkındalık düzeyine eriştiğimizde, diğer insanların söylediklerini kişisel olarak almamak daha kolay olur. Çevremizdeki her insanın bir hikayeci olduğunu ve herkesin gerçeği çarpıttığını biliriz. Birbirimizle paylaştığımız şey sadece kendi algımızdır; o sadece bizim bakış açımızdır. Ve bu tamamen normaldir, çünkü bizim sahip olduğumuz tek şey kendi bakış açımızdır. Tanık olduğumuz her şeyi bu şekilde tanımlarız.

Bakış açımız bizim programlanmamıza bağlıdır, ki o kişisel Bilgi Ağacımız'daki her şeydir. Bakış açımız ayrıca duygusal ve fiziksel olarak kendimizi nasıl hissettiğimize bağlıdır ve bu anbean değişir. O biz öfkeli ya da üzgünken değişir ve mutlu olduğumuzda tekrar değişir. Yorgun ve açken algımız farklıdır. Biz insanlar söylediğimiz şeyi, tepki gösterme biçimimizi, yansıttığımız şeyi sürekli olarak biraz değiştiririz. Başka herkesin söylediklerini bile biraz değiştiririz!

Hikayelerimizi yaratma biçimimiz çok ilginçtir. Algıladığımız her şeyi *çoktan* inandığımız şeye uydurmak için her şeyi çarpıtma eğilimindeyizdir; onu yalanlarımıza uyacak şekilde "düzeltiriz." Bunu yapma biçimimiz çok şaşırtıcıdır. Çocuklarımızın her birinin imajını çarpıtırız, eşimizin imajını çarpıtırız, ana babamızın imajını çarpıtırız. Köpeğimizin ve kedimizin imajını bile çarpıtırız! İnsanlar bana gelip, "Ben köpeğimden çok şey öğrendim. Köpeğim neredeyse bir insan gibi. O artık neredeyse konuşacak," derler. Ve bunu ciddi olarak söylerler! Kaç kişi köpeğini birçok soruna sahip olduğu için bir evcil hayvan psikoloğuna götürür? Hikayemizi nasıl çarpıttığımızı görüyor musunuz? Hikaye realiteye dayanır, çünkü, evet, köpeğimizle duygusal bir ilişkimiz vardır, ama köpeğimizin neredeyse konuşacak olması ya da neredeyse insan olması doğru değildir.

Çocuklarımızdan söz ederken, "Benim çocuğum en iyisi-

dir. O şunu, şunu ve şunu yapar,” deriz. Bunu duyan bir başka kişi, “Hayır, asıl benim çocuğuma bakın,” diyebilir. Kendi tarzına sahip sanatçılar olarak, kendi hikayemizi çarpıtmaya hakkımız vardır ve zaten yapabileceğimiz en iyi şey budur. O çarpıtma bizim bakış açımızdır ve bizim için o bir anlama sahiptir. Biz hikayemizi projekte ederiz ve çarpıtmayı görerek bazen kendi gerçeğimize geri dönebiliriz. O zaman hikayemizin çarpıtmasının sanat olmadığını kim söyleyebilir? O sanattır ve güzeldir.

İnsanlar Tanrı’nın hikayecileridir. Hepimizin içinde, algıladığımız her şeyin bir yorumunu yapabilecek bir şey vardır. Bizler Tanrı’nın -çevremizde olup biten her şeyi açıklamaya çalışan- muhabirleri gibiyiz. Hikayeler uydurmak bizim doğamızdır ve işte bu yüzden dilleri yaratırız. İşte bu yüzden tüm dünya dinleri güzel mitolojiler yaratırlar. Biz algıladığımız şeyi ifade etmeye çalışır, algıladığımız şeyi paylaşır ve bunu sürekli olarak yaparız.

Yeni birisiyle karşılaştığımızda, hemen o kişinin hikayesini bilmek isteriz. Tüm anahtar soruları sorarız: “Ne iş yapıyorsun? Nerede yaşıyorsun? Evli misin? Kaç çocuğun var?” Bu sorgulama karşılıklı olarak devam eder. O kişiye kendi bakış açımızı açıklamayı, hissettiğimiz şeyi ifade etmeyi, kendi hikayemizi paylaşmayı sabırsızlıkla bekleriz. Hoşlandığımız bir şeyi deneyimlediğimizde, herkese ondan söz etmek isteriz. İşte bu yüzden birbirimizle bu kadar çok konuşuruz. Tek başımızken bile, hikayemizi paylaşma ihtiyacı duyar ve onu kendimize anlatırız. Güzel bir günbatımı görür ve “Ah, ne kadar güzel bir günbatımı!” deriz. Bizi hiç kimse duymaz, ama biz yine de kendi kendimize konuşuruz.

Başka insanların hikayelerini bilmeye de ihtiyaç duyarız, çünkü notlarımızı karşılaştırmaktan hoşlanırsınız ya da buna,

sanatçılar olarak sanatımızı karşılaştırmaktan hoşlanırsanız diyebiliriz. Bir film izler, ondan hoşlanır ve bizimle birlikte o filmi izleyen arkadaşımıza, “Film hakkında ne düşünüyorsun?” diye sorarız. Belki arkadaşımızın bir başka bakış açısı vardır ve film hakkında bize görmediğimiz şeyler anlatır. Çok geçmeden fikrimizi değiştirir ve “Eh, bu film düşündüğüm kadar güzel değildi,” deriz. Sürekli olarak bilgi alışverişi yapar ve hikayemizi bu şekilde biraz değiştiririz. İşte insanlığın rüyası böyle gelişir. Kişisel rüyamız diğer rüyacıların rüyalarıyla birleşir ve bu toplumun daha büyük rüyasını biraz değiştirir.

Siz kendi yaşamınızın rüyasını görüyorsunuz ve sizi temin ederim ki o bir sanattır. Bu, hikayeler yaratma ve onları paylaşma sanatıdır. Eğer bugün sizinle karşılaşıyaydım, hikayenizin ardındaki gerçek sizi görürdüm. Sizi sizin vasitanızla sanat yaratan yaşam kuvveti olarak görürdüm. Sizin hikayeniz her film için en iyi senaryo olabilirdi, çünkü hepimiz profesyonel hikayecileriz. Ama bana her ne anlatırsanız anlatın, onun sadece bir hikaye olduğunu bilirim. Sizin hikayenize inanmak zorunda değilim, ama o hikayeyi dinleyip ondan zevk alabilirim. *Baba (The Godfather)* filmini görmek için sinemaya gidebilirim ve ona inanmam, ama ondan zevk alabilirim, öyle değil mi?

Sizinle paylaştığım şey kişisel özgürlüğüme yeniden nasıl kavuştuğumla ilgili kişisel sürecimdir. Hikayemi paylaşma fırsatını bulduğum için minnettarım, ama o sadece bir hikayedir ve o sadece benim için doğrudur. Çok ilginç bulduğum bir şey, bu hikayeyi paylaştığım her defasında onun farklı olmasıdır. Onu mümkün olduğunca az çarpıtmaya çalışırım, ama kendi hikayem bile değişir. Çarpıtmaya rağmen, eğer onu anlayabilirseniz, onu kendi sanatınızla karşılaştırabilirsiniz.

Çoğu kez kendi yaratımımızı görmeyiz; kendi yalanlarımızı görmeyiz. Ama bazen bir başkasının yansımasında kendi

ihtişamımızı görebiliriz. Bir başka kişinin sevgisini deneyimleyerek, ne kadar harika olduğumuzu görebiliriz. Bir sanatçıdan bir diğer sanatçıya, kendi sanatımızı geliştirmemizin mümkün olduğunu görebiliriz.

Bir kez kendi hikayemizi görme farkındalığına eriştiğimizde, ana karakteri yaratmanın bir başka yolu olduğunu keşfederiz. Farkındalık olmadan, yapabileceğimiz hiçbir şey yoktur, çünkü hikaye kendini yazacak kadar güçlüdür, Biz hikayeyi yaratır, kişisel gücümüzü o hikayeye teslim ederiz ve sonra hikaye bizim hayatımızı yaşar. Ama farkındalıkla, hikayemizin kontrolünü yeniden ele geçiririz. İyi haber budur. Eğer hikayemizden hoşlanmıyorsak, yazar biziz, onu değiştirebiliriz.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Siz kendinize anlattığınız ve sürüp giden bir hikayenin yazarısınız. Hikayenizde her şey sizinle ilgilidir ve böyle olmak zorundadır, çünkü algınızın merkezi sizsiniz. Hikaye sizin bakış açınızdan anlatılır.

* Siz hikayenizdeki ikincil karakterler için bir imaj yaratır ve onlara oynayacak bir rol verirsiniz. İkincil karakterler hakkında bildiğiniz tek şey, onlar hakkında yarattığınız hikayedir. Gerçek şu ki siz kimseyi tanıımıyorsunuz ve kimse de sizi tanımaz.

* Saygı en büyük sevgi ifadelerinden biridir. Eğer diğer insanlar sizin hikayenizi yazmaya çalışırlarsa, bu onların size saygı duymadıkları anlamına gelir. Onlar sizi kendi hikayesini yazabilecek iyi bir sanatçı olarak görmezler, oysa siz kendi hikayenizi yazmak için doğmuşsunuzdur.

* Hikayenizi değiştirmenin tek yolu kendi hakkınızdaki inancınızı değiştirmenizdir. Eğer kendi hakkınızda inandığınız yalanları temiz-

lerseniz, başka herkes hakkında inandığınız yalanlar değişecektir. Hikayenizin ana karakterini değiştirdiğiniz her defasında, bütün hikaye yeni ana karaktere uyarlanmak için değişir.

* Herhangi bir şeyi kişisel olarak alarak vaktinizi boşa harcamayın. Diğer insanlar sizinle konuşurken, gerçekte kendi hikayelerindeki ikincil karakterle konuşmaktadırlar. İnsanların sizin hakkınızda söyledikleri her şey sadece onların sizinle ilgili *imajlarının* bir projeksiyonudur. Onun sizinle hiçbir ilgisi yoktur.

* İnsanlar Tanrı'nın hikayecileridir. Hikayeler uydurmak, algıladığımız her şeyi yorumlamak bizim doğamızdır. Farkındalık olmadan, kişisel gücümüzü hikayeye teslim ederiz ve hikaye kendini yazar. Farkındalıkla, hikayemizin kontrolünü yeniden ele geçiririz. Yazarın biz olduğumuzu görür ve eğer hikayemizden hoşlanmıyorsak onu değiştiririz.

İÇSEL HUZUR

Sesi iki kuralla zararsız kılmak

İnsanların yarattıkları hikayenin bütün dinamiğini giderek daha çok araştırmayı sürdürdüm. Hikayenin bir sesi olduğunu keşfettim, bu çok yüksek bir sesti ama onu ancak biz işitebildik. Daha önce de dediğim gibi, eğer istiyorsanız siz onu *düşünmek* olarak adlandırabilirsiniz; ben ona *bilginin sesi* diyorum. O ses hep oradadır. Asla durmaz. Gerçek bile değildir, ama biz onu işitiriz. Elbette siz, “O benim. Konuşan benim,” diyebilirsiniz. Ama eğer konuşan ses sizseniz, dinleyen kimdir?

Bilginin sesi *kafanızda yaşayan yalancı* olarak da adlandırılabilir. Güzel bir Bilgi Ağacı kafanızda yaşar ve bilin bakalım o kimin evidir? Yalanlar Prensi’nin. Evet ve sorun budur, çünkü yalancının sesi sizin dilinizde konuşur, ama sizin бүтүнлүгünüzün, ruhunuzun, gerçeğin bir dili yoktur. Siz gerçeği sadece bilirsiniz; onu hissedersiniz. Ruhunuzun sesi ortaya çıkmaya çalışır, ama yalancının sesi daha güçlü ve yüksektir ve o hemen her zaman dikkatinizi kendine çeker.

Siz sesi duyarsınız ve sadece tek bir ses değil, birçok ses duyarsınız, sanki yüzlerce ses aynı anda konuşmaktadır. Peki, bu sesler size ne söylemektedir? “Kendine bir bak. Sen kim ol-

duğunu sanıyorsun? Asla başaramayacaksın. Yeterince akıllı değilsin. Neden deneyeyim ki? Kimse beni anlamıyor. Bu adam ne yapıyor? Bu kadın ne yapıyor? Ya o beni sevmezse? Çok yalnızım. Kimse benimle birlikte olmak istemiyor. Kimse beni sevmiyor. Acaba bu insanlar benim hakkımda mı konuşuyorlar? Onlar benim hakkımda ne düşünecekler? Dünyadaki tüm adaletsizliğe bak. Milyonlarca insan açlıktan ölürken ben nasıl mutlu olabilirim?"

Bilginin sesi size ne olduğunuzu ve ne olmadığınızı söylemektedir. O daima her şeyden bir anlam çıkarmaya çalışmaktadır. Ben ona *bilginin sesi* diyorum, çünkü o size bildiğiniz her şeyi söylemektedir. O size, asla bitmeyen bir konuşmayla kendi bakış açınızı anlatmaktadır. Birçok kişi için o daha da kötüdür, çünkü bu ses sadece saçma konuşmakla kalmamakta, eleştirmekte ve yargılamaktadır da. O sürekli olarak kafanızda sizin hakkınızda ve çevrenizdeki insanlar hakkında dedikodu yapmaktadır.

O ses çoğunlukla yalan söylemektedir, çünkü o sizin öğrenmiş olduğunuz şeyin sesidir ve siz özellikle kendi hakkınızda çok fazla yalan öğrenmişsinizdir. Siz yalancıyı göremezsiniz, ama sesi duyabilirsiniz. Bilginin sesi kendi kafanızdan gelebilir ya da çevrenizdeki insanlardan gelebilir. O kendi görüşünüz olabilir ya da bir başkasının görüşü olabilir, ama o sese karşı duyduğunuz duygusal tepki size, "Ben kötü muamele görüyorum," demektedir.

Kendimizi yargıladığımız, suçlu bulduğumuz, cezalandırdığımız her defasında, bunun nedeni kafamızdaki sesin bize yalanlar söylemekte olmasıdır. Babamızla, annemizle, çocuklarımızla ya da sevgilimizle çatıştığımız her defasında, bunun nedeni onların ve bizim o yalanlara inanmamızdır. Ama bu kadarla da kalmaz. Biz yalanlara inandığımızda, gerçeği göre-

meyiz, böylece bir sürü varsayımda bulunur ve onları gerçek olarak kabul ederiz.

En büyük varsayımlarımızdan biri, inandığımız yalanların gerçek olmalarıdır! Örneğin, biz ne olduğumuzu bildiğimize inanırız. Öfkelendiğimizde, “Ben böyleyim” deriz. Kıskandığımızda, “Ben böyleyim” deriz. Nefret ettiğimizde, “Ben böyleyim” deriz. Ama bu doğru mudur? Ben bundan emin değilim. Ben konuşanın ben olduğumu, söylemek istemediğim tüm o şeyleri söyleyenin ben olduğumu varsayardım. Onun ben olmadığını, bunun benim olmayı öğrendiğim biçim olduğunu keşfettiğimde çok şaşırdım. Ve o performansı iyice öğreninceye, o konuda ustalaşınca dek uygulama yapıp durmuştum.

“Ben böyleyim” diyen ses bilginin sesidir. O kafanızdaki Bilgi Ağacı’nda yaşayan yalancının sesidir. Toltek felsefesi onu çok bulaşıcı bir zihinsel hastalık olarak görür, çünkü o bilgi yoluyla insandan insana geçer. Hastalığın belirtileri korku, öfke, nefret, üzüntü, kıskançlık, insanlar arasında çatışma ve ayrılıktır. Ve bu yalanlar yaşamımızın rüyasını yönetmektedir. Sanırım, bu aşikâr bir durumdur.

Büyükbabam bana en basit biçimde söylemişti: “Miguel, çatışma gerçek ile gerçek-olmayan arasındadır,” demişti ve bu yeni bir şey değildi. İki bin yıl önce en büyük üstatlardan biri, en azından benim hikayemde, “Ve siz gerçeği bileceksiniz ve gerçek sizi özgürleştirecek,” demişti. Ne’den özgürleştirecek? Tüm o yalanlardan. Özellikle kafanızda yaşayan ve her zaman size hitap eden yalancıdan. Ve biz ona *düşünmek* deriz! Ben öğrencilerime hep şöyle derim: “Sırf kafanızda bir ses işitmeniz onun gerçeği söylediği anlamına gelmez. O sese inanmayın, o zaman o sizin üzerinizde bir güce sahip olamayacaktır.”

Söylemek istediğim şeyi çok güzel betimleyen bir film var. Adı, *Akıl Oyunları* (*A Beautiful Mind*). İlk başta onun bir baş-

ka casusluk filmi olduğunu düşünmüştüm, ama ana karakterin şizofren olduğunu anladığımda film daha çok ilgimi çekti. O parlak bir zekâyâ sahip bir adamdır, bir dahidir, ama var olmayan insanları görmektedir. Bu insanlar onun yaşamını yönetmektedirler, çünkü o onların görüşlerini dinlemekte, yapmasını istedikleri şeyleri yapmaktadır. Onlar ona yalan söylemektedirler ve o kendisine söylenenlere uyarak yaşamını mahvetmektedir. Adam bu insanların sanrı olduklarını bilmez, ta ki karısı onu bir akıl hastanesine yatırana ve orada ona şizofreni tanısı koyulup ilaç verilene dek. Hayaller kaybolur, ama ilaçların yan etkileri vardır ve adam onları bırakmaya karar verir. İlaçlar olmayınca, hayaller geri gelirler ve adam onun gördüğü insanları başka kimsenin göremediğini anlar. Şimdi o bir seçim yapmak zorundadır: Ya hastaneye geri dönecek, karısını kaybedecek ve akıl hastası olduğunu kabullenecektir ya da o hayallerle yüzleşip onları yenecektir.

Adam en nihayet gördüğü kişilerin gerçek olmadıklarını fark ettiğinde, çok akıllıca bir karar verir. “Onlara dikkatimi vermeyeceğim. Onların bana söylediklerine inanmayacağım,” der. Artık onlara inanmadığında, hayallerin onun üzerinde sahip oldukları güç kaybolur. Adam bu farkındalıkla birlikte huzur bulur ve yıllar boyunca dikkatini onlara vermedikten sonra, hayaller artık onunla konuşmaz olurlar. Onları hâlâ görüyor olmasına rağmen, onlar onunla zaman harcamazlar, çünkü adam onları hiç dinlemez.

Bu harika bir filmidir, çünkü o eğer kafanızdaki o sese inanmazsanız onun sizin üzerinizdeki gücünü yitirdiğini ve sizin tekrar sahici olduğunuzu göstermektedir. Kafanızdaki ses gerçek bile değildir, ama yaşamınıza hükmetmektedir ve o bir diktatördür. Ve bir kez dikkatinizi kendine çektiğinde, size yapmanızı istediği her şeyi yaptırır.

Kaç kere, siz aslında *hayır* demek istediğinizde o ses size *evet* dedirtti? Ya da tam tersi, siz gerçekte *evet* demek istediğinizde o ses size *hayır* dedirtti? Kaç kere o ses kalben hissettiğiniz şeyden kuşkulanmanıza neden oldu? Kaç kere, hayatta gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapma fırsatını korku yüzünden -kafanızdaki sese inanmanın bir tepkisi olan korku yüzünden- kaçırdınız? Kaç kere, gerçekten sevdiğiniz bir insandan bilginin sesi size bunu yapmanızı söylediği için ayrıldınız? Kaç kere, o sese uyarak sevdiğiniz insanları yönetmeye çalıştınız? Kaç kere, o sese inandığınız için öfkelenediniz, kıskançlığa kapıldınız, kontrolünüzü yitirdiniz ve sevdiğiniz insanları incittiniz?

Bilginin sesinin talimatlarına uyarak, yalanlara uyarak ne yapmış olduğunuzu görebilirsiniz. Tıpkı filmdeki kahramanın hayalleri gibi, o ses de size kendi aleyhinizde olan birçok şey yapmanızı söyler. Sizinle o film karakteri arasındaki tek fark sizin hayaller görmemeniz, sadece sesi işitmenizdir. O boğucudur, asla durmaz ve biz aklen sağlıklıymışız gibi görünürüz!

Bilginin sesinin kendi kendine konuşan hikaye olduğu aşikârdır. Bir fikir dikkatinizi çeker çekmez, hikayeniz o yöne gider. O zaman o sizi herhangi bir yön olmadan herhangi bir yere ve her yere götürür. Her fikir kendini tekrarlamaktadır ve ses anbean değişirken kafanızda dikkatinizi çekmek için yarışan bir sürü fikir ortaya çıkar.

Ben bilginin sesini sizi istediği yere götüren vahşi bir ata benzetirim. Sizin o atın üzerinde hiçbir kontrolünüz yoktur. Ama eğer atı *durduramazsanız*, en azından onu uysallaştırmaya çalışabilirsiniz. Ben öğrencilerime bu konuda şöyle derim: “Bir kez atı uysallaştırmayı öğrendiğinizde, ona binebilirsiniz ve o zaman düşünmek sizi *sizin* gitmek istediğiniz yere götüren bir araç olur. Eğer o sese inanmazsanız, o gittikçe ses-

sizleşir, size daha az hitap eder ve en sonunda da sizinle konuşmayı bırakır.”

Eğer kendi kendinize konuşmak zorundaysanız, o zaman neden dostça konuşmayasınız? Neden kendinize ne kadar güzel ve harika olduğunuzu söylemeyesiniz? O zaman en azından yalnızken konuşabileceğiniz birisi olur. Ama eğer kafanızdaki ses kötü ve saldırganca konuşuyorsa, o zaman bu hiç de eğlenceli olmaz. Eğer o ses size yalanlar söylüyorsa, eğer o size kendinizden neden utanmanız gerektiğini ya da sevdiğiniz insanın sizi neden sevmediğini söylüyorsa, o zaman sessiz olmak daha iyidir.

Eğer bir kişiden hoşlanmıyorsanız, ondan uzaklaşabilirsiniz. Eğer kendinizden hoşlanmıyorsanız, kendinizden kaçamazsınız; her nereye giderseniz gidin kendinizle birliktesinizdir. İşte bu yüzden bazı insanlar kendilerini alkol ve uyuşturucu maddelerle uyuşturmaya çalışırlar. Ya da kiminle birlikte olduklarını unutmak için aşırı yemek yer veya kumar oynarlar. Elbette bu işe yaramaz, çünkü hikayeci bizim yaptığımız her şeyi yargılar ve bu sadece daha fazla utanç duymamıza ve kendimizi reddetmemize yol açar.

Uzun zaman önce ben bilginin sesini dinlemeyi bıraktım. Dışarı çıkıp kendi kendime, sanki bunu bilmiyormuşum gibi, “Ah, şu güzel bulutlara, şu çiçeklere bak, mmm, onlar çok güzel kokuyorlar,” derdim. Artık kendim için hikayeler uydurmuyorum. Ne bildiğimi biliyorum. Zaten bildiğim şeyi kendime neden söyleyeyim ki? Bu mantıklı mı? Bu sadece bir alışkanlık. Kendi kendime konuşarak zamanımı ve enerjimi boşa harcamıyorum. Artık kafamda konuşup duran o ses yok ve sizi temin ederim ki bu harika bir şey.

Sizin içsel konuşmaya ihtiyacınız yoktur; siz düşünmeden bilebilirsiniz. Sessiz bir zihin geliştirmenin değeri binlerce

yıldan beri bilinir. Hindistan'da, insanlar içsel konuşmayı durdurmak için meditasyon yapar ve mantralar çekerler. Kafanızın huzurlu olması harika bir şeydir. Sürekli bir bzzz, bzzz, bzzz sesinin bulunduğu bir yerde oturduğunuzu hayal edin. Bir an gelir artık o gürültüyü fark etmezsiniz bile. Bir şeyin sizi rahatsız ettiğini bilir, ama onun ne olduğunu artık fark etmezsiniz. O gürültü durduğu anda, sessizliği fark eder ve rahatladığınızı hissedersiniz. "Ahhh..." Kafanızdaki ses en niha-yet sustuğunda, böyle bir his verir. Ben ona *içsel huzur* derim.

Bunu öğrencilerimle paylaştığımda, onlara ne dediğimi anladılar ve şöyle dediler: "Bilginin sesinin kafamızda yaşadığını ve onun bir yalancı olduğunu biliyoruz, ama onun bizimle konuşmasını nasıl durdurabiliriz? Bu konuda bize yardım edebilir misin?" O zamana dek, ben o sesi yenmiştim ve tamamen huzur içindeydim. "Peki" dedim, "size iki basit kural vereceğim. Eğer bu kurallara uyarsanız, o sesi zararsız kılabilir, hatta o yalancıya karşı mücadeleyi kazanabilirsiniz."

Yalancıyı zararsız kılmak için çözüm onun size söylediği şeylere *inanmayı bırakmaktır*. Birisi size yalan söylediğinde ve onun bir yalan olduğunu bildiğinizde ne olur? O sizi etkilemez, çünkü o yalana *inanmazsınız*. Eğer ona inanmazsanız, yalan sizin kuşkuculuk sınavınızı geçemez. Yalan yok olur. Bu kadar basit. Ama bu basitlikte büyük bir meydan okuma da vardır. Neden? Çünkü kendi yalanlarınıza inanmak sizin kendinizi güvende hissetmenizi sağlar ve diğer insanların yalanlarına inanmak çok çekici gelir. Bu meydan okumaya hazır olduğunuzda, sözünü edeceğim iki kural inanç sisteminizi arındırma sürecinizi hızlandıracaktır, ki bu inanç sistemi kişisel Bilgi Ağacınız'daki her şeydir.

Birinci kural: *Kendinize inanmayın*. Ama zihninizi açık tutun. Kalbinizi açık tutun. Kendinizi dinleyin, hikayenizi din-

leyin, ama ona *inanmayın*, çünkü şimdi yazdığınız hikayenin kurgu olduğunu biliyorsunuz. O gerçek değildir. Kafanızdaki sesi işittiğinizde, onu kişisel olarak almayın. O bilginin size genellikle yalan söylediğini biliyorsunuz. Dinleyin ve onun gerçeği söyleyip söylemediğini sorgulayın. Eğer kendi yalanlarınıza inanmazsanız, onlar varlıklarını sürdüremezler ve siz gerçeğe dayanan daha iyi seçimler yapabilirsiniz.

Kendinize inanmayın, ama kendinizi dinlemeyi öğrenin, çünkü bazen bilginin sesinin parlak bir fikri olabilir ve o fikirden yararlanabilirsiniz. Bu, hayatta büyük bir fırsata yol açan bir ilham anı olabilir. Hikayenize saygı gösterin ve onu *gerçekten* dinlemeyi öğrenin. Hikayenizi dinlediğinizde, kendinizle iletişiminiz yüzde yüz artacaktır. Hikayenizi net bir biçimde göreceksiniz ve eğer ondan hoşlanmazsanız, onu değiştirebilirsiniz.

Özellikle o sesi kendi aleyhinize kullanırken *kendinize inanmayın*. O ses sizin yaşamaktan, gerçek sizi ifade etmekten korkmanıza neden olabilir. Hayatta gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapmanızı engelleyebilir. O ses kafanızın kontrolünü yıllardır elinde tutmaktadır ve sırf sizi rahat bırakmasını istediğiniz için bundan vazgeçmeyecektir. Ama en azından onun size söylediklerine inanmayarak ona meydan okuyabilirsiniz. İşte bu yüzden, “kendinize inanmayın” diyorum.

İkinci kural: *Hiç kimseye inanmayın*. Ve aynı nedenden ötürü buna ben de dahilim. Eğer siz kendinize yalan söylüyorsanız, diğer insanların da kendilerine yalan söylediklerini bilirsiniz. Ve eğer onlar kendilerine yalan söylüyorlarsa, elbette size de yalan söyleyeceklerdir. İnsanlar sizinle konuştuklarında, onlar vasıtasıyla kim konuşmaktadır? Onların söylediklerini kim söyletmektedir? Söylediklerinin kalplerinden mi, yoksa kafalarında yaşayan Yalanlar Prensi'nden mi geldiğini bilemez-

siniz. Bunu bilemezsiniz, o yüzden onlara inanmayın. Ama yargılamadan dinlemeyi öğrenin. Yalan söyledikleri için insanları yargılamanız gerekmez. Kaç kere birisinin, “O patolojik bir yalancıdır,” dediğini duydunuz, oysa gerçekte herkes Yalanlar Prensi tarafından zapt edilmiştir. Her yerde yalanlar vardır. İnsanlar daima yalan söylemektedirler ve farkındalıktan yoksun olduklarında, yalan söylediklerini bile bilmezler. Bazen söylediklerinin doğru olduğuna gerçekten *inanırlar*, ama bu onun doğru olduğu anlamına gelmez.

Kimseye inanmayın, ama bu zihninizi ve kalbinizi kapatmanız anlamına gelmez. Diğer insanların hikayelerini dinleyin. Onun sadece bir hikaye olduğunu ve sadece onlar için doğru olduğunu bilin. Dinlediğinizde, onların hikayelerini anlayabilirsiniz; insanların nereden geldiklerini görebilirsiniz ve bu harika bir iletişim olabilir. Diğer insanlar kendi hikayelerini ifade etmeye, inandıkları şeyi yansıtmaya ihtiyaç duyarlar, ama siz onların söyledikleri şeyi kabul etmek zorunda değilsiniz. *İnanmayın*, ama dinlemeyi öğrenin. O sadece bir hikaye olsa bile, bazen diğer hikayecilerden gelen sözler onların bütünlüklerinden gelir. Böyle olduğunda, kendi bütünlüğünüz onu hemen tanır ve siz onların söyledikleri şeyi kabul edersiniz. Onların sesi doğrudan ruhunuza gider ve söylenenin gerçek olduğunu bildiğinizi hissedersiniz.

Kimseye inanmayın, ama dinleyin, çünkü bazen bir ilham ya da fırsat anı bir başkasının sesiyle gelebilir. Diğer insanların kendi hikayelerini yaratma biçimleri sizin kendi hikayenizi yaratma biçiminizi yansıtabilir ve o hikayeler sergilendiklerinde, onların imanlarını nasıl yalanlara yatırdıklarını görebilirsiniz. O yalanları kendinizde görememişseniz, onlarda görebilirsiniz. Onların hikayelerini dinleyerek, her zaman yaptığınız bir şey hakkındaki gerçeği fark edebilirsiniz ve o gerçek si-

zin hikayenizi değiştirebilir. Onların hikayelerini dinleyin, ama o hikayelere *inanmayın*. Anahtar budur.

Böylece, diğer insanlar size, “Çok kötü giyinmişsin” dediklerinde, bu söz gününüzü mahvetmez. Onların hikayelerini dinler, ama *ona inanmazsınız*. Kendi hikayenize göre onun doğru olup olmadığına karar verebilirsiniz, ama artık duygusal bir tepki göstermezsiniz. Eğer onun doğru olduğuna karar verirsiniz, giysinizi değiştirebilirsiniz ve ortada bir sorun kalmaz. Bu her zaman vuku bulan basit bir şeydir. İnsanlar sürekli olarak kendi bakış açılarını, kendi görüşlerini ifade ederler ve biz onların görüşlerini de sorabiliriz, ama *onlara inanmayız!*

İnsanlar sizin hakkınızda konuştuklarında, şimdi siz onların kendi hikayelerinde sizi temsil eden ikincil bir karakter hakkında konuştuklarını bilirsiniz. Onlar sizin için yarattıkları bir *imaj* hakkında konuşmaktadırlar. Onun sizinle bir ilgisi olmadığını bilirsiniz. Ama eğer onların söylediklerini kabul eder, ona *inanırsanız*, o zaman onların hikayeleri sizin hikayenizin bir parçası olur. Eğer onu kişisel olarak alırsanız, o sizin hikayenizi biraz değiştirir. Eğer onu kişisel olarak almazsanız, diğerlerinin görüşleri sizi eskisi gibi etkilemez ve insanlara karşı daha sabırlı olursunuz. Bu da birçok çatışmadan kaçınmanıza yardımcı olur.

Eğer bu iki kurala uyarsanız, *kendinize inanmaz ve kimseye inanmazsanız*, bilginin sesinden gelen tüm yalanlar kuşkuculuğunuz karşısında var olamazlar. Kuşkucu olmak yargılayıcı olmak değildir; bu kendinizi başkalarından daha zeki görmek değildir. Sadece inanmazsınız ve doğru olan aşıkâr olaktır. Bu çok ilginçtir, çünkü eğer ona inanmazsanız bile, *gerçek* kuşkuculuğunuz karşısında var olmaya devam eder. Gerçeğin güzelliği budur. Gerçeğin kimsenin ona inanmasına ihti-

yacı yoktur. Siz ona inansanız da inanmasanız da gerçek yine gerçektir. Aynı şeyi yalanlar için de söyleyebilir miyiz? Hayır, yalanlar sadece biz onlara inandığımız için varlıklarını sürdürürler.

Her gün, ona inansak da inanmasak da güneş gökyüzündedir. Tüm insanlar onun düz olduğuna inansalar bile, Dünya yuvarlaktır. Oysa yüzlerce yıl önce herkes onun düz olduğu yalanına inanırdı. Onlar Dünya'nın düz olduğundan ve Dünya'nın evrenin merkezi olduğundan ve güneşin onun çevresinde döndüğünden emindiler. İnsanlar buna gerçekten inanırlardı; ama sırf onların buna inanmaları onu doğru kıldı mı? Hayır, ama o yalanlara inanmak onların kendilerini güvende hissetmelerini sağladı.

İnsanlar bir sürü yalana inanırlar. Bu yalanların bazıları o kadar süptil ve ikna edicidir ki onların yalan olduklarını fark etmeden tüm hayali realitemizi onlara dayandırırız. Kendi hakkımızda inandığımız yalanları görmemiz zor olabilir, çünkü onlara o kadar alışmışızdır ki o yalanlar bize normal görünürler.

Örneğin, eğer siz yaygın bir yalan olan "Ben buna layık değilim" yalanına inanıyorsanız, o yalan ona inandığınız için zihninizde yaşar. Böylece, size ne kadar harika olduğunuzu söyleyen insanlara inanmazsınız, çünkü bunun tam tersine inanırsınız. İmanınızı çoktan gerçek-olmayan bir inanca yatırmışsınızdır; o bir yalandır, ama imanınız davranışlarınızı ve eylemlerinizi yönlendirir. Kendinizi değersiz hissettiğinizde, kendinizi diğer insanlara nasıl ifade edersiniz? Utanırsınız. Ona layık olduğunuza inanmadığınızda bir şeyi nasıl isteyebilirsiniz? Kendi hakkınızdaki inancınız diğer insanlara yansıttığınız şeydir ve o zaman diğerleri sizin hakkınızda ona inanır ve elbette size öyle davranırlar. Bu da sizin o şeye layık olmadığınız, değerli olmadığınız inancınızı daha da pekiştirir. Peki,

gerçek nedir? Gerçek sizin ona layık olduğunuzdur; herkes ona layıktır, herkes değerlidir.

Eğer bir topluluk karşısında konuşamayacağınız yalanına inanıyorsanız, o zaman *inandığınız gibi olacaktır*: Topluluk karşısında konuşmaya çalıştığınızda korkarsınız. Bu anlaşılmaya olan imanınızı bozmanın tek yolu eyleme geçmek ve bunu yapmaktır. O zaman onun bir yalan olduğunu kanıtlar ve artık korkmazsınız.

Eğer sevgi dolu bir ilişkiye sahip olamayacağınıza inanıyorsanız, *inandığınız gibi olacaktır*. Eğer sevgiyi hak etmediğinize inanıyorsanız, sevgi önünüzde olsa bile, onu almazsınız, çünkü onu göremezsiniz. Sadece görmek istediğinizi görür, sadece duymak istediğinizi duyarsınız. Algıladığınız her şey sadece yalanlarınızı daha çok destekler.

Eğer bu örnekleri anlarsanız, kendi hakkınızda ve anneniz babanız, çocuklarınız, kardeşleriniz, eşiniz hakkında ne kadar çok yalana inandığınızı hayal edebilirsiniz. Onları yargıladığınız her defasında, kendi Bilgi Ağacınız'daki yanlış inançları seslendirirsiniz. Gücünüzü bu yalanlara teslim edersiniz ve sonuç ne olur? Öfke, kıskançlık, hatta nefret. O zaman tüm o duygusal zehri biriktirirsiniz ve bir an gelir kontrolünüzü yitirir, söylemek istemediğiniz sözleri söylersiniz.

Sizinle paylaştığım şeyin gücünü görebiliyor musunuz? Kendi yalanlarınıza inanmayı reddederek yaşamınızı değiştirebilirsiniz. Buna, mutluluğunuzun ve sevginizin ifadesini sınırlandıran ana yalanlarla başlayabilirsiniz. Eğer imanınızı bu yalanlardan geri alırsanız, onlar sizin üzerinizdeki güçlerini yitirirler. O zaman imanınızı alıp farklı inançlara yatırabilirsiniz. Eğer yalanlara inanmayı bırakırsanız, yaşamınızdaki her şey adeta sihirli bir biçimde değişir.

Homer'in *İlyada*'sında çok sevdiğim bir bölüm vardır:

“Biz tanrılar insanlar bize inandıkları sürece yaşayacağız. İnsanların artık bize inanmadıkları gün, tüm tanrılar yok olacaklar.” Bu güzel bir sözdür. Yüzlerce yıl önce, Yunan tanrılarına yüz binlerce insan tapınırdı; bugün onlar sadece efsanelerdir. Biz yalanlara inanmadığımızda, yalanlar yok olurlar ve gerçek aşikâr olur.

Birçok yalan bizi esir eder, ama tek bir şey bizi özgürleştirir ve o gerçektir. Sadece gerçek bizi korkudan, dramdan ve yaşamımızdaki çatışmadan kurtarabilir. Bu mutlak gerçektir ve onu bundan daha basit bir biçimde ifade edemem.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* *Düşünmek* dediğiniz şey hikayeler uyduran, size bildiğiniz şeyi söyleyen ve bilmediğiniz her şeyden bir anlam çıkarmaya çalışan bilginin sesidir. Sorun, bu sesin kendi aleyhinize olan birçok şey yapmanıza neden olmasıdır.

* Kafanızdaki ses sizi *kendi* istediği yere götüren vahşi bir at gibidir. Bir kez o atı uysallaştırdığınızda, ona binebilirsiniz ve bilgi sizi *sizin* istediğiniz yere götüren bir iletişim aracı olur.

* Sizin içsel konuşmaya ihtiyacınız yoktur; siz düşünmeden bilebilirsiniz. Hislerinize algılayabilirsiniz. Neden kendinize zaten bildiğiniz şeyi söyleyerek ya da bilmediğiniz şey hakkında kaygılanarak enerjinizi boşa harcayasınız? Kafanızdaki ses en nihayet sustuğunda, siz *içsel huzur* yaşarsınız.

* Kafanızdaki yalancıyı zararsız kılmak için çözüm onun söylediği şeyi *inanmayı bırakmanızdır*. Eğer iki kurala uyarsanız, *kendinize inanmaz ve kimseye inanmazsanız*, inandığınız tüm yalanlar kuşkululuğunuz karşısında varlıklarını sürdüremez ve yok olurlar.

BİLGİNİN SESİ

* Gerçek, kuşkuculuğumuz karşısında varlığını sürdürür, ama aynı şeyi yalanlar için söyleyemeyiz. Yalanlar ancak onlara inanırsak var olabilirler. Gerçek, ona inansak da inanmasak da hâlâ gerçektir. Gerçeğin güzelliği budur.

* Bilginin sesi yaşamınıza hükmeder ve o bir diktatördür. Eğer o sese itaat etmeyi reddederseniz, o giderek sessizleşir, size giderek daha az hitap eder ve en sonunda artık sizi yönetemez. O ses üzerinizdeki gücünü yitirdiğinde, yalanlar artık yaşamınıza hükmedemezler ve siz yeniden sahibi olursunuz.

DUYGULAR GERÇEKTİR

Bilginin sesi gerçek değildir

Siz konuşmayı öğrenmeden önce, beyniniz kusursuz ama programsız bir bilgisayar gibidir. Doğduğunuzda, bir dil bilmezsiniz. Beyninizin bir program alacak kadar olgunlaşması birkaç yıl alır. O zaman program size, esasen ana babanız ve ayrıca çevrenizdeki diğer kişiler tarafından sunulur. Onlar sizin dikkatinizi çeker ve sözcüklerin anlamlarını öğretirler. Siz konuşmayı öğrenirsiniz ve program anlaşma doğrultusunda azar azar içinize girer. O programı kabul eder ve ona sahip olursunuz.

Eğer siz bir bilgisayarsanız, o zaman bilgi de programdır. Bildiğiniz her şey, kafanızdaki tüm bilgi siz doğmadan önce o programda yer alır. Sizi temin ederim ki hiçbirimiz orijinal bir fikre sahip değiliz. Her harf, her sözcük, inanç sisteminizdeki her kavram programın bir parçasıdır ve o programa *yalanlar* denen bir virüs bulaşmıştır.

Programı iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış diye yargılamaya hiç gerek yoktur. Programdan hoşlanmasak bile, onu bizimle paylaşmaktan ötürü kimse suçlu değildir. O sadece öyledir ve aslında harikadır, çünkü hikayelerimizi yaratmak için o programı kullanırız. Ama yaşamımızı kim yönetmektedir?

Program! Programın bir sesi vardır ve o her zaman bize yalan söylemektedir.

Öğrenmiş olduğumuz hemen her şey yalanken gerçeği nasıl bilebiliriz? İçimizde neyin gerçek olduğunu nasıl anlayabiliriz? Benim bunu bulmam biraz zaman aldı, ama sonunda buldum. Duygularımız gerçektir. Hissettiğimiz her duygu gerçektir. Ben sonunda, her duygunun doğrudan ruhumuzdan, bütünlüğümüzden geldiğini, onun tamamen sahici olduğunu keşfettim.

Siz hissettiğiniz şeyi uyduramazsınız. Duygularınızı bastırmaya çalışabilirsiniz, hissettiğiniz duyguyu gerekçelendirme veya onun hakkında yalan söylemeye çalışabilirsiniz, ama hissettiğiniz duygu sahicidir. O gerçektir ve siz onu hissetmektedirsinizdir. Hissettiğiniz duyguda hiçbir yanlışlık yoktur. İyi duygular ya da kötü duygular yoktur; öfke ya da kıskançlıkta hiçbir yanlışlık yoktur. Nefret hissediyor olsanız bile, o bütünlüğünüzden gelir. O üzüntü ya da depresyon olsa bile, eğer onu hissediyorsanız, öyle hissetmeniz daima bir nedeni vardır.

İnsan zihni hakkında çok ilginç bir şey keşfettim; bu mantıklı ve anlaşılması önemli olan bir şeydi. Algıladığınız her şey *-her şey-* duygusal bir tepkiye neden olur. Eğer güzelliği algıalarsanız, duygusal tepkiniz harika olur; kendinizi harika hissedersiniz. İncindiğinizde, duygusal tepkiniz o kadar harika olmaz. Ama siz sadece dış dünyayı algılamazsınız; kafanızda yarattığınız hayali dünyayı da algılersınız. Sadece duygularınızı değil, bilginizi de, yani kendi düşüncelerinizi, yargılarınızı ve inançlarınızı da algılersınız. Kafanızdaki sesi algılar ve o sese duygusal bir tepki verirsiniz.

Şimdi soru şudur: Kafanızdaki ses size ne söylemektedir? O size kaç kere, "Tanrım, ben çok aptalım, bunu nasıl yapabildim? Asla öğrenemeyeceğim!" demiştir? Bilginin sesi sizi yar-

gılar, siz o yargıyı algılar ve ona duygusal bir tepki gösterirsiniz. Utanç duyarsınız; suçluluk duyarsınız. Duygu doğrudur, ama o duyguya neden olan şey, sizin aptal olduğunuz yargısı doğru değildir; o bir hikayedir. Yine, bu sadece etki-tepkidir. Etki nedir? Etki kendi bakış açınızı algılamanız, yani kendi yargınızı algılamanızdır. Tepki nedir? Duygularınız tepkidir ve siz yalanlara duygusal zehirle tepki verirsiniz.

Bunu biraz daha iyi anlayalım. Diyelim ki sizin bir köpeğiniz var. Bildiğiniz gibi, bir köpek sadece bir köpektir ve o kusursuz bir köpektir. Ama eğer siz köpeğe kötü muamele ederseniz ne olur? Köpeği gördüğünüz her seferinde onu tekmeleseniz ne olur? Çok geçmeden köpek sizden korkar. Köpekten gelen duyguları hissedebilirsiniz. O öfkeli; sizi ısırmaya ya da sizden kaçmaya çalışabilir. Köpeğin duygularında yanlış olan bir şey var mıdır? Köpeğin öfkesi onu kötü yapar mı? Hayır, köpeğin tepkisi sadece kötü muamele görmenin bir sonucudur. Bu duygu onun kendini savunmasına yardımcı olmaktadır. O, köpeğin bütünlüğünden gelir.

Şimdi diyelim ki bir köpek kendisine daima sevgiyle davranan insanlarla birlikte çok güzel bir ortamda yaşıyor. Bu köpek dünyanın en tatlı hayvanı, en harika köpeği olur. Kötü muamele görmediğinden, kendi doğasına uyar; kendisini seven herkesi sever. Fiziksel bedeniniz de tıpkı o köpek gibidir. O da aynı şekilde duygusal olarak tepki gösterir. Siz neden öfkeyle tepki gösterirsiniz? Çünkü birisi sizi tekmelemiştir, öyle değil mi? Ama sizi kim tekmelemiştir? Kafanızdaki ses, hikayenizin ana karakteri, siz olduğunuza *inandığınız* şey.

Siz kendi kusursuzluk imajınızı, *olmadığınıza* inandığınız şeyi de algıyorsunuz ve bu da duygusal bir tepki yaratır. O imajı tutturup sürdüremediğinizde kendinizi nasıl hissedersiniz? Hissettiğiniz duygu hoş değildir, ama duygusal tepkiniz

gerçektir; o hissettiğiniz şeydir. Ama o imaja uymanız gerektiği doğru mudur? Hayır, o bir yalıdır. Sizin algıladığınız şey sadece inanmayı kabul ettiğiniz bir yalıdır. Onu kabul etmişsinizdir ve o yalan hikayenizin bir parçası olmuştur.

İnsanlar bilginin, *bildiğimiz* şeyin kurbanı olurlar. Eğer birisinin önünde bir hata yaparsak, yansıttığımız imajı korumak için o hatayı mazur göstermeye çalışırız. Daha sonra, yalnız kaldığımızda bu olayı hatırlar ve kendimizi yeni baştan cezalandırırız. Neden? Çünkü bilginin sesi bize yaptığımız şeyi onu yaptığımız zamanki aynı bakış açımızdan söyleyip durur. Bu ses güçlü bir yargıç olmuş ve bize, “Yaptığın şeye bak!” demektedir. Ve bunu kim söylemektedir? O bize ilk başta bunu yaptıran sestir!

Bilginin sesi duygusal bedene kötü muamele etmektedir. Gerçek-olmayan gerçek-olana kötü muamele etmektedir. Etki bir yalana inanmaktır; tepki ise duygusal acı hissetmektir. Duygusal beden o sesi algılar, ona tepki gösterir ve tıpkı bir kaplan gibi saldırır. Biz kontrolümüzü yitiririz ve aslında yapmak ya da söylemek istemediğimiz şeyleri yapar ve söyleriz. O zaman bilginin sesi o duygusal tepkimizden korkar; tepkimizi yargılar ve kendi duygularımızdan utanmamıza neden olur.

O zaman utanç duygusunu algılar ve duygunun nedenini bulmak için bilgiyi kullanırız, bu da bilginin sesinin hissettiğimiz duygu hakkında konuşması anlamına gelir. O ses duygularımız hakkında yalan söylemeye başlar, hatta hissettiğimiz şeyi yadsımaya çalışır. O zaman o sesi algılar, yargıyı algılar ve bir başka duygusal tepki hissederiz. Şimdi duygusal olarak tepki gösterdiğimiz için suçluluk hissederiz. O zaman bilgi suçluluk duygusunu açıklamaya çalışır. Duygusal acı büyümektedir ve şimdi biz depresyona gireriz. Döngüyü görebiliyor musunuz?

Bilginin sesi duygularımız hakkında bir hikaye uydurur, biz hikayeyi algılar ve duygularımızı bastırmaya çalışırız. Bu bastırmayı algılamak bir başka duygusal tepki yaratır ve çok geçmeden, hissettiğimiz her duyguyu bastırmak isteriz. “Böyle hissetmemeliydim. Sen ne biçim bir erkeksin? Sulu gözün teki misin? Gerçek bir erkek ağlamaz.” İncinmemiş gibi davranırız. Evet incinmişizdir, ama bir hikaye uydurup, o hikayeyi algıladığımız ve hikayeye daha fazla duygu soktuğumuz için incinmişizdir.

Biz neden nefret ederiz? Çünkü birisi bize kötü davranmaktadır. Neden ıstırap çekeriz? Çünkü bir şey bizi incitmektedir. Bu incinmiş olmaya karşı verilen normal bir tepkidir. Ama bizi ne incitmektedir? Şimdi bunu kolayca yanıtlayabiliriz. Bizi inciten şey, kafamızın içinde, bize nasıl olmamız *gerektiğini*, ama öyle *olmadığımızı* söyleyip duran yalancının sesidir. Nefret, öfke ve kıskançlık gerçek-olandan gelen normal duygusal tepkilerdir, yani onlar öyleymiş gibi davrandığımız kimlikten değil, bütünlüğümüzden gelirler.

İşte bu yüzden nefrette yanlış bir şey yoktur. Eğer nefret duyuyorsak, kafamızın içinde konuşan bilginin sesi bizim nefret etmemize neden olmaktadır. Nefret tamamen normaldir; o sadece bizim inandığımız şeye gösterdiğimiz bir tepkidir. Eğer inancı değiştirsek, o zaman nefret sevgiye dönüşecektir. Biz artık o sese inanmadığımızda, tüm duygularımız değişecektir, çünkü duygular neden değil, sonuçturlar. Duygusal acı kötü muamele görmenin bir belirtisidir, onun sonucudur; acı bize bu kötü muameleyi durdurmak için bir şeyler yapmamız *gerektiğini* bildirmektedir.

İnsanlar bize neden kötü muamele ederler? Çünkü bunu yapmalarına izin veririz, çünkü yargımız içinde bu muameleyi hak ettiğimize inanırız. Ama biraz derine inersek, başkaların-

dan daha çok bizim kendimize kötü davrandığımızı görürüz. Bizi inciten diğer insanları suçlayıp, “Ben kötü muamele görek büyüdüm,” diyebilir ve birçok mazeret bulabiliriz. Ama şimdiki anda size kim kötü davranmaktadır? Eğer doğruyu söyleyecek olursak, çoğunlukla bunun kendi bilginizin sesi olduğunu görürsünüz.

Kendimize yalan söylediğimiz her defasında, kendimize kötü muamele etmiş oluruz. Kendimizi lanetlediğimiz her defasında, kendimize kötü davranmış oluruz. Kendimizi yargıladığımız, kendimizi reddettiğimiz her defasında, elbette duygusal bir tepki hissederiz ve bu hoş bir tepki değildir! Yine, eğer duygusal tepkiden hoşlanmıyorsak, yapmamız gereken şey hissettiğimiz tepkiyi bastırmak değil, duygusal tepkiye neden olan yalanları temizlemektir.

Bütünlüğümüzden gelen mesaj çok açıktır. Bütünlüğün sesi bize, “Lütfen, beni kurtar!” diye haykırmaktadır. Bu bana iblislerin zapt ettiği küçük bir kız hakkındaki *Şeytan (The Exorcist)* filmi hatırlatır. İçimizde, “Bana yardım et! Ben hikayemin ana karakteri tarafından zapt edildim!” diyen küçük bir kız vardır. Aman Tanrım... ve bu doğrudur! İnsanlar bilgi tarafından zapt edilmişlerdir. Biz kendimizin çarpıtılmış bir imajı tarafından zapt edildik ve işte bu yüzden artık özgür değiliz. Kaç kere birisinin, “Eğer gerçek ben ortaya çıkarsa, neler olacağını bilmem,” dediğini duymuşsunuzdur? İçimizdeki bir şeyin ortaya çıkıp her şeyi yok edeceğinden korkarız. Ve biliyor musunuz, bu doğrudur. Eğer gerçek siz ortaya çıkarsa, o tüm yalanları yok edecektir ve bu korkutucudur.

Ben de hikayemin ana karakteri tarafından zapt edilmiştim. Yıllardır o karakter tarafından kötü muamele görüyordum, ama yine de kendimi seviyormuşum gibi davranıyordum. Ne komik! Ve sadece bu değil, bir başkasını da seviyormuşum gibi

davranıyordum. Kendimi sevmezken nasıl olur da bir başkasını sevebilirdim? Başkalarına ancak kendimde olan şeyi verebilirdim.

İnsanlar bana, “Miguel, ben neden sevgi duyamıyorum? Sevgiyi yaratmayı nasıl öğrenebilirim?” diye sormuşlardır. Bu konuda düşündüm. Hmm... Sevgiyi yaratmak mı? Sonra aklıma küçük bir fikir geldi. Biz sevmeyi öğrenmek zorunda değiliz. Doğamız gereği, biz severiz. Daha konuşmayı öğrenmeden önce, sevgi hissettiğimiz ana duygudur. Sevgimizi ifade etmek doğaldır, ama sonra sevgimizi bastırmayı öğreniriz. Ve ben onlara şöyle söylerim: “Sizin sevgiyi yaratmanız gerekmez. Kalbiniz o kadar çok sevgi üretmek üzere yaratılmıştır ki sevginizi tüm dünyaya verebilirsiniz. Eğer sevgiyi hissedemiyorsanız, bunun nedeni sevgiye direnmenizdir; sevginizi ifade etmeyi durdurmayı öğrenmiş olmanızdır.”

Biz küçük bir çocukken insanlar bize olduğumuz gibi olmamamız gerektiğini söylediklerinde, sahici benliğimizin ifadesini bastırmaya başlarız. Bütünlüğümüzü, duygusal bedenimizi bastırırız. Duygularımızı gizler ve onları hissetmiyormuş gibi davranırız. Duygularımızdan utandığımızda, onlar için geçerli bir neden bulmaya, onları açıklamaya ve yargılamaya başlarız. O kadar çok yalana inanırız ki artık güzel sevgi duygusunu ifade edemeyiz.

Bilginin sesi bize şöyle der: “Sevmek güvenli değildir. Sevmeye korkuyorum, çünkü sevgi beni savunmasız, incinmeye açık kılar. Eğer seversem, kalbim kırılabilir.” Bir sürü yalan. O gerçek değildir, ama bilgi size, “Elbette bu gerçek. Bu konuda bir sürü deneyimim var. Sevdığım her defasında kalbim kırılmıştır,” der. Bu gerçek değildir, çünkü eğer siz kendinizi severseniz kimse kalbinizi kıramaz. Eğer geçmişte kalbiniz kırılmışsa, siz onu sevgi hakkında inandığınız yalanlarla

kırmışsınızdır. Sevgi sizi güçlü kılar; bencillik ise güçsüz kılar. Sevgi incitmez. İnciten şey korkudur, bencilliktir ve inandığınız yalanların üzerimizdeki kontrolüdür. Eğer artık yalanlara inanmazsanız, sevgi kendiliğinden içinizden akmaya başlar.

Çöldeki deneyimimden sonra, hissettiğim her duygunun doğrudan bütünlüğümden geldiğini çok açık biçimde anladım. Bunu fark ettiğimde, artık duygularımı bastırmadım. Şimdi duygularım hikayemin en önemli parçasıdır, çünkü onların sahici olduklarını biliyorum. Bir duygu hissettiğimde, onun algıladığım şeye bir tepki olduğunu biliyorum. Duygularım bana hayatımın nasıl olduğunu söylüyorlar ve onları izleyerek içinde bulunduğum koşulları değiştirebilirim.

Sevinç öfke, sevgi, nefret, her ne hissediyorsanız, o sadece bir tepkidir. Ama bir tepki olduğundan, etkiyi görmek önemlidir. Eğer mutlu değilsem, bunun nedeni hikayemde mutluluğumu bastıran bir şeyin bulunmasıdır. O zaman bir adım geriye çekilip ona neyin neden olduğunu görmeliyim. Eğer farkındalığa sahipsem, sorunla yüzleşebilir, onu çözebilir ve tekrar mutlu olabilirim. Yaşamımda herhangi bir sorun ortaya çıkar çıkmaz, onu şu ya da bu biçimde çözerim ve bunu onun hakkında bir hikaye uydurmaya çalışmadan yaparım.

Evren basittir: O neden-sonuç, etki-tepki ile ilgilidir. Eğer hayatınızı yaşama biçiminizden hoşlanmıyorsanız, bu yaşamınıza hükmeden programa gösterdiğiniz bir tepkidir. Yalancı, yani program sizin bir parçanız bile değildir, ama aynı zamanda bir parçanızdır, çünkü siz kendinizi onunla özdeşleştirirsiniz. Program hikayeyi yaratır, sonra hikayenin ana karakterine her şeyi açıklayarak, her şey için geçerli bir neden belirterek hikayeyi anlamlı kılmaya çalışır. Ne tuzak... Nasıl bir yaratım... İnsanlar bütün bir kültür, bütün bir insanlık felsefesi yaratırlar. Biz tarihi, bilimi, sanatı, Olimpiyat oyunları-

nı, Kainat Güzeli'ni, vb. yaratırız. Bu bizim yaratımımızdır, o çok güzeldir, harikadır, ama sadece bir *hikayedir!*

Hikayenizin ana karakteri sizsiniz, ama oynadığınız rol siz değilsiniz. Siz bu rolü o kadar uzun bir zamandır oynuyorsunuz ki performansınızda çok ustalaştınız. Dünyanın en iyi aktörü oldunuz, ama sizi temin ederim ki siz olduğunuza inandığınız şey değilsiniz. Tanrı'ya şükürler olsun, çünkü siz olduğunuza inandığınız şeyden çok daha iyisiniz, onun çok ötesindesiniz.

Büyükbabamın bana, “Miguel, sen artık sen olmak zorunda olmadığında özgür olduğunu bileceksin,” dediğini hatırlıyorum. O anda onu anlamamıştım, ama daha sonra ne demek istediğini tam olarak anladım. Ben herkesin olmamı istediği gibi olmak zorunda değilim, Kendi yalanlarıma göre *olmam gerektiğine* inandığım gibi olmak zorunda değilim.

Sizin hikayeniz sizin yaratımınızdır. İçinizden akan yaşam kuvvetiyle sanatçı sizsiniz. Eğer eserinizden hoşlanmıyorsanız, onu değiştirecek güce sahipsiniz. Bu iyi haberdır. Siz artık siz olmak zorunda değilsiniz ve bu azami özgürlüktür. Siz olduğunuza *inandığınız* şey olmak zorunda değilsiniz. O öfke, o kıskançlık ya da o nefret olmak zorunda değilsiniz. Gerçekten olduğunuz şeyin, gerçek siz'in duygusunu yeniden kazanabilir, cennete geri dönebilir ve yine dünya üzerinde cennette yaşayabilirsiniz.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Hissettiğiniz her duygu gerçektir. O doğrudan ruhunuzun bütünlüğünden gelir. Siz hissettiğiniz şeyi uyduramazsınız. Duygularınız için

geçerli bir neden bulmaya ya da onları bastırmaya çalışabilir, hissettiğiniz şey hakkında yalan söylemeye çalışabilirsiniz, ama hissettiğiniz şey sahicidir.

* Bilginin sesi duygularınızdan utanmanızı sağlayabilir, ama hissettiğiniz duyguda yanlış bir şey yoktur. İyi ya da kötü duygular yoktur. Hissettiğiniz şey öfke ya da nefret olsa bile, o bütünlüğünüzden gelir. Eğer onu hissediyorsanız, öyle hissetmenizin daima bir nedeni vardır.

* Algıladığınız her şey duygusal bir tepkiye neden olur. Siz sadece kendi duygularınızı değil, kendi bilginizi de, yani düşüncelerinizi, yargılarınızı ve inançlarınızı da algıyorsunuz. Kafanızdaki sesi algılar ve ona duygusal bir tepki gösterirsiniz.

* Kendinize yalan söylediğiniz, kendinizi yargıladığınız ya da reddettiğiniz her defasında, duygusal bir tepki duyarsınız ve o hoş değildir. Eğer duygusal tepkiden hoşlanmıyorsanız, yapmanız gereken şey hissettiğiniz tepkiyi bastırmak değil, ona neden olan yalanı temizlemektir. Artık yalanlara inanmadığınızda tüm duygularınız değişir, çünkü duygular neden değil, sonuçlardır.

* Duygularımız gerçektirler; bize ıstırap çektiren bilginin sesi ise gerçek değildir. İstırabımız gerçektir, ama ıstırap çekme nedenimiz hiç de gerçek olmayabilir.

* İnsanlar bilgi tarafından, kendimizin çarpıtılmış bir imajı tarafından zapt edilmişlerdir. İşte bu yüzden biz artık özgür değiliz.

* Duygusal acı kötü muamele görmenin bir belirtisidir, onun sonucudur; acı size bu kötü muameleyi durdurmak için bir şey yapmanız gerektiğini bildirmektedir. Duygular hikayenizin en önemli parçasıdır, çünkü onlar size hayatınızın nasıl olduğunu, hayatta ne yaptığınızı söylemektedirler. Duygularınızı izleyerek, koşullarınızı değiştirebilirsiniz.

SAĞDUYU VE KÖR İMAN

İmanımızı ve özgür irademizi yeniden kazanmak

Bu felsefeyi öğretmeye başladığımda yaşadığım zorluklardan biri, kendi geleneğimin bilgeliğini boş inançlardan arınmış bir biçimde sunmaktı. Ben Toltek geleneğindeki tüm boş inançları, tüm yalanları temizlemek istedim. Tüm saçmalığı temizleyip sadece sağduyuyu korumak istedim.

Eğer dünyanın her yanındaki gelenekleri boş inançlardan ve mitolojiden arındırırsak, geriye saf sağduyu kalır. Sağduyu söz konusu olduğunda, Toltek geleneği, Mısır geleneği, Hıristiyan geleneği, Budist geleneği, İslam geleneği ya da diğer gelenekler arasında hiçbir fark yoktur, çünkü tüm bu felsefeler aynı yerden gelirler. Onlar doğrudan insanın bütünlüğünden gelirler.

Fark hikayededir. Her bir felsefe sözcüklerle söylenmesi çok zor olan bir şeyi sembollerle açıklamaya çalışmıştır. Üstatlar gerçeğe tanık olmuş ve inandıkları şeye bağlı olarak bir hikaye yaratmışlardır. Hikaye mitolojiye dönüşmüş ve üstat olmayan insanlar tüm o boş inançları ve yalanları yaratmışlardır. İşte bu yüzden ben guruları takip etmeye ya da kahramanları putlaştırmaya inanmam. Biz kendi kendimizin guru-

su, kendi kendimizin kahramanıyız. Sizinle paylaştığım şey hayatımı yaşama biçimimdir, ama size hayatınızı nasıl yaşayacağınızı söylemiyorum. Bu benim değil, sizin işinizdir. Ama benim rüya görme biçimimi görmeniz kendi rüyanızla ne yapabileceğiniz konusunda size bir fikir verebilir.

Bu kitabı okurken, belki zaten bildiğiniz bir şeyi okuduğunuzu hissedeceksiniz: Kendi sağduyunuzu. Bir anda kendi sağduyunuza, kendi bütünlüğünüze geri dönebilirsiniz. Tekrar berrak bir biçimde görebilir ve diğerlerinin göremediklerini görebilirsiniz. Farkındalıkla yaşayabilir ve insanların uzun zaman önce vazgeçtikleri harika bir gücü -imanı- yeniden kazanabilirsiniz.

İman bütünlüğümüzden gelen bir kuvvettir. O gerçek varlığımızın bir ifadesidir. İman yaratma gücümüzdür, çünkü biz yaşam hikayemizi yaratmak ve değiştirip dönüştürmek için imanı kullanırız. Farklı gelenekler bu güce farklı isimler vermişlerdir. Toltek geleneği ona *niyet* der, ama ben *iman* demeyi yeğliyorum.

İmanımızın neden o kadar önemli olduğunu anlamaya çalışalım. İmandan ya da niyetten söz ederken, sözün gücünden de söz ediyor oluruz. Söz saf büyüdür. O doğrudan Tanrı'dan gelen bir güçtür ve iman bu gücü yöneten kuvvettir. Hayali realitemizdeki her şeyin sözle yaratıldığını söyleyebiliriz, çünkü biz hikayemizi yaratmak için sözü kullanırız. İnsanlar en harika hayal gücüne sahiptirler. Sözcüklerle başlayarak, bir dil oluştururuz. Bir dille birlikte, deneyimlediğimiz her şeyden bir anlam çıkarmaya çalışırız.

Önce her bir sözcüğün sesi ve anlamı konusunda anlamaya varırız. Sonra sözcüklerin seslerini hatırlayarak, diğer rüyacılar ile hayali realitemiz hakkında iletişim kurabiliriz. Algıladığımız her şeye bir isim veririz; semboller olarak söz-

cükleri seçeriz ve semboller kafamızda bir rüyayı yeniden üretecek güce sahiptirler. Örneğin, *at* sözcüğünü sadece işitmek bile zihnimizde tam bir imaj üretebilir. Bir sembol böyle çalışır. Ama o bundan daha güçlü bile olabilir. Sadece bir sözcük söylemekle, örneğin *Baba (The Godfather)* demekle zihnimizde bütün bir film belirebilir. Bir sembol olarak sözcük, yaratma büyüüne ve gücüne sahiptir, çünkü o bir imajı, bir kavramı ya da bütün bir durumu hayalimizde yeniden üretebilir.

Sözün yapabileceği şeyler şaşırtıcıdır. Söz zihnimizde nesnelerin imajlarını yaratır. Söz karmaşık kavramlar yaratır. Söz duygular uyandırır. Söz zihnimizde depoladığımız her inancı yaratır. Dilimizin yapısı tüm hayali realitemizi nasıl algılayacağımızı belirler.

İman çok önemlidir, çünkü o zihnimizde depoladığımız her sözcüğe, her kavrama yaşam veren kuvvettir. Yaşamın iman yoluyla tezahür ettiğini ve imanın yaşamın bir habercisi olduğunu söyleyebiliriz. Yaşam imanımızla gerçekleşir, imanımız inanmayı kabul ettiğimiz her şeye yaşam verir. Hatırlayın, biz bir anlaşma yaparak imanımızı bir şeye yatırırız. Bir kavramı kabul ettiğimizde, onu hiç kuşkusuz kabul ederiz ve o kavram bizim bir parçamız olur. Eğer bir kavramı kabul etmezsek, imanımızı ona yatırmaz ve onu belleğimizde tutmayız. Her kavram sırf imanımız orada olduğu için, sırf biz o kavrama *inandığımız* için canlıdır. İman tüm bu sembolleri bir arada tutan ve tüm rüyaya anlam ve yön veren kuvvettir.

Eğer her inancın, her kavramın, her görüşün bir tuğla gibi olduğunu düşünürseniz, o zaman imanımız tuğlaları bir arada tutan harçtır. Bizim bu tuğlaları alıp bir araya getirmemizin yolu dikkatimizi kullanmaktır. İnsanlar milyonlarca şeyi aynı anda algılayabilirler, ama biz dikkatimizle sadece algılamak istediğimiz şeyi ayırt etme ve ona odaklanma gücüne

sahibiz. Dikkat ayrıca zihnimizin kişiden kişiye bilgi aktarmak için kullandığımız bölümüdür. Birisinin dikkatini çekerek, bir iletişim kanalı yaratırız ve o kanaldan bilgi gönderip alabiliriz. İşte biz böyle öğretir ve böyle öğreniriz.

Dediğim gibi, ana babamız dikkatimizi kendilerine çeker ve bize sözcüklerin anlamını öğretirler; biz bunu kabul eder ve bir dil öğreniriz. Dil, yani sözcükler aracılığıyla bilgi yapımızı inşa etmeye başlarız. Hep birlikte, tüm inançlarımız bize olduğumuza inandığımız şey olduğumuzu söyleyen bir yapı oluştururlar. Toltek geleneği zihnimizin aldığı bu şekle *insan formu* der. İnsan formu fiziksel bedenimizin formu değildir. İnsan formu kişisel Bilgi Ağacımız'ın yapısıdır. O bir insan olma hakkında inandığımız her şeydir; bütün hikayemizin yapısıdır. Bu yapı neredeyse fiziksel bedenimiz kadar somuttur, çünkü imanımız onu katılaştırır.

Siz kendinizi bir insan olarak adlandırırsınız ve sizi bir insan yapan budur. İmanınız hikayenize -en çok da hikayenizin ana karakterine- yatırılmıştır ve asıl sorun budur! Sizin en güçlü yanınız, imanınız kafanızda yaşayan yalancıya yatırılmıştır. İmanınızla tüm o yalanlara yaşam verirsiniz. Sonuç şimdiki anda hayatınızı yaşama biçiminizdir, çünkü siz hikayenizin ana karakterine iman edersiniz. Bu sizin olduğunuza inandığınız şey olduğunuza hiç kuşkusuz inanmanız anlamına gelir. Geriye kalan sadece etki-tepkidir. Her alışkanlık sizin ana karakterinizin rolünü sergilemeniz için bir düzendir.

Hikayeci üzerinizde güce sahiptir, çünkü onun size anlattığı hikayeye iman edersiniz. Bir kez hikayeyi imanınızla desteklediğinizde, hikayenin gerçek olup olmaması önemli olmaz. Ona inanırsınız ve işiniz biter. *Sizin inandığınız gibi olacaktır.* İşte bu yüzden İsa, azıcık imanınız olsa dağları yerinden oynatabileceğinizi söylemiştir. İnsanlar güçlüdürler, çünkü biz

güçlü bir imana sahibiz; güçlü bir biçimde inanma kapasitesi-ne sahibiz, ama imanımız neye yatırılmıştır? Biz neden hiç imanımız olmadığını düşünürüz? Bizim çok az imana sahip olduğumuz doğru değildir. İmanımız güçlüdür, ama özgür değildir. İmanımız kafamızdaki tüm o bilgiye yatırılmıştır. O Bilgi Ağacımız'ın yapısının kapanına yakalanmıştır.

Bu yapı yaşamımızın rüyasını gerçekten yöneten şeydir, çünkü imanımız o yapıda yaşar. İmanımız hikayemizin sesinde değildir, muhakememizde değildir. Sırf, "Ben bunu başara-cağım," dememiz imanımızın o sözcüklere uyacağı anlamına gelmez. Hayır, daha güçlü ve daha derin bir inanç bize, "Başaramayacaksın," diyor olabilir. Ve de öyle olur. Her ne yaparsak yapalım, başarısız oluruz.

İşte bu yüzden sadece değişmeyi isteyerek kendinizi değiştiremezsiniz. Hayır, sizin ne olduğunuzla ilgili inancınızı, özellikle yaşamınızın ifadesini sınırlayan inançları değiştirmeniz gerekir. Kendinizi yargılamak, reddetmek, küçültmek için kullandığınız her inanca meydan okumanız gerekir.

Öğrencilerimden birinin bana, "Miguel, inançlarımı değiştirmek neden bu kadar zor?" diye sorduğunu hatırlıyorum. Onu şöyle yanıtladım: "Sen olduğuna inandığın şeyin gerçek olmadığı kavramını anlıyorsun; o bir hikayedir. Bunu çok iyi anlıyorsun, ama ona *inanmıyorsun*. Ve farkı yaratan da budur. Eğer ona gerçekten inansan, eğer imanın orada olsa, o zaman değişebilirsin."

Evet, inandığımız şeyi değiştirmemiz, yaşamımızın rüyasını yeniden yaratmamız mümkündür, ama önce imanımızı özgürleştirmemiz gerekir. Ve imanımızı özgürleştirmenin tek bir yolu vardır, onu *gerçek* vasıtasıyla özgürleştirebiliriz. Gerçek bizim kılıcımızdır ve o yalanlara karşı kullanabileceğimiz tek silahtır. Yalanlarımızın yapısının kapanına yakalanmış ima-

nı sadece gerçek özgürleştirebilir. Ama imanımızı yalanlara yatırdığımızda, artık gerçeği göremeyiz. Yalanlar imanımızı, yaratma gücümüzü kör ederler.

Kör iman güçlü bir kavramdır. İmanımız kör olduğunda, artık gerçeği takip etmeyiz. İşte Bilgi Ağacı'nın meyvesini yediğimizde böyle oldu. Yalanlara inandık, imanımız kör oldu ve biz gerçek-olmayan bir illüzyonu takip ettik. Tanrı bize, "Ölebilirsiniz," dedi. Ve bizim yalanlara iman etmemiz ölümdür, çünkü o zaman yaşamla ya da Tanrı'yla bağımızı oluşturan yaratma gücümüzü yitiririz. Yaşamdan ayrı olduğumuz illüzyonuna kapılırız ve bu kendi kendini yok etmeye ve ölüme yol açar.

Eğer imanınız körse, o sizi hiçbir yere götürmez. İşte bu yüzden İsa, "Eğer bir kör bir başka köre yol gösterirse, her ikisi de düşer," demiştir. Şimdi diğer insanların hikayelerinin size neden gerçekten yardımcı olamayacağını biliyorsunuz; bu bir körün bir başka köre yol göstermesi gibidir. Eğer sizin imanınız körse ve kör imanı öğretiyorsanız, her ikiniz de düşersiniz. Eğer yaşamın size karşı olduğuna inanıyor ve bunu öğretiyorsanız, her ikiniz de körsünüzdür, çünkü gerçeği görmektesinizdir. Şimdi her iki kişi de bu yalana inanmaktadır!

Gerçek iman ya da özgür iman şu anda hissettiğiniz şeydir. Bu an gerçektir; siz yaşama iman ediyor, kendinize iman ediyor, hiç nedensiz iman ediyorsunuz. Bu sizin andaki yaratma gücünüzdür. O güç noktasından, yaratmak istediğiniz her şeyi yaratabilirsiniz.

Kör iman farkındalıktan yoksun imandır, ama imanınız farkındalığa sahip olduğunda, bu farklı bir hikayedir. İmanınız farkındalığa sahip olduğunda, imanınızın gücünü asla kendinize karşı, kendi aleyhinizde kullanmazsınız, yani sözünüzde kusursuz olursunuz. Sözünüzde kusursuz olduğunuzda,

tüm yaşamınız her yönde iyiye gider. Neden? Çünkü sözünüzün kusursuzluğu doğrudan hikayenizin ana karakterine, imanınınız çoğunun yatırılmış olduğu yere gider. Sözünüzde kusursuz olmanız hikayenizi yaratırken sözü asla kendi aleyhinize kullanmamanız anlamına gelir. Sonraki bölümde bu konudan daha çok söz edeceğim.

Kendi hakkınızda inandığınız şeyi değiştirmenin yolu imanınızı yalanlardan kurtarmaktır. Hikayenizi değiştirmenin anahtarı budur, bu sizin rüya araştırmanızdır ve bunu sizden başka kimse yapamaz. Bu sadece siz ve sizin hikayenizdir. Kendi hikayenizle yüzleşmek zorundasınız ve yüzleşeceğiniz şey elbette hikayenizin ana karakteridir.

Ana karaktere o siz değil de bir başkasıymış gibi bakarak başlayın. Bütün yaşam hikayeniz sizin hakkınızdaki bir kitap gibidir. Hikayeden ayrılın ve kendi yaratımınızın farkına varın. Yaşamınızın hikayesini hiçbir yargıda bulunmadan gözden geçirin ki herhangi bir duygusal tepki duymayasınız. Çocukluğunuzdan bu yana gelişen kendi hikayenizi, deneyimlediğiniz tüm gelişimi, tüm ilişkilerinizi görün. Bir envanter çıkarın ve eğer yapabilirsiniz, imajları algılayın. Sahip olduğunuz tüm şeyin nefes alan akciğerleriniz, güzelliği gören gözleriniz, doğanın seslerini dinleyen kulaklarınız olduğunu hayal edin. Bu tümüyle sevgiyle ilgilidir. Yaşam hikayenizle sevgiyle yüzleşin, o zaman harika bir rüya araştırmasını deneyimleyebilirsiniz.

Rüya araştırması Buda'nın bodi ağacının altında yaptığı, İsa'nın çölde yaptığı ve Musa'nın dağda yaptığı şeydir. Tüm dünya dinleri aynı şeyi söyler, çünkü onlar ruhsal gözlerini açmış olan ve imanları artık kör olmayan insanlardan gelirler. Ama o insanlar gerçeği başkalarına nasıl açıklayabilirlerdi? İsa'nın iki bin yıl önce gerçeği açıklamaya çalışmasını hayal edebilir misiniz? O gerçekten, bağışlamadan ve sevgiden söz

etmişti. Herkese, “Birbirinizi bağışlamalısınız. Sevgi tek yoldur,” demişti. Bize zihni iyileştirmek için gerekli çözümü sunmuştu, ama o zamanlar kim buna hazırды? Öyleyse soru şudur: Şimdi buna hazır mıyız? Hâlâ kendi yalanlarımıza inanmak ve yalanlarımız, fanatizmimiz, dogmalarımız uğruna ölmeye gönüllü olacak kadar kör olmak istiyor muyuz?

Kör iman fanatik olmamıza, diğer insanların inançlarına hiç saygı göstermememize, inançlarımızı onlara zorla kabul ettirmeye çalışmamıza yol açar. Biz inandığımız şeyi başkalarına kabul ettirmek zorunda değiliz. Her birimizin inancına saygı gösterebilir ve her birimizin başka kimseyle ilgisi olmayan kendi rüyamızı gördüğümüzü bilebiliriz. Sadece bunun farkında olarak zihni iyileştirmeye doğru büyük bir adım atabiliriz.

Yapmamız gereken şey imanımızın gücünü geri almak ve artık yalanlar tarafından kör edilmemektir. Ama eğer yaratmış olduğunuz diktatör ile yüzleşmek istiyorsanız, imana sahip olmanız gerekir. Ve sorun, yaratımınıza yatırmış olduğunuz imanın şimdi elinizde bulunan imandan bin kat daha güçlü olmasıdır. Öyleyse, eğer yaratımınız imanınızın her gramını yiyorsa, kendi yaratımınızla yüzleşecek imanı nereden bulacaksınız?

Eğer imanı içinizde, olduğunuza inandığınız şeyde bulamazsanız, dışınızda, her yerde bir hayli iman vardır. Mesele, kendinizi yalanlarınızın yapısından özgürleştirmek için gerekli tüm o imanı nasıl edineceğinizi öğrenmektir. İşte bu yüzden insanlar ritüeller yaparlar, daha fazla iman edinmek için. Herhangi bir tapınağa gidip orada dua ettiğinizde, ilahiler söylediğinizde, mantralar çektiğinizde, davullar çalıp dans ettiğinizde bu ritüellerden güç alır, iman edirsiniz. Bu gerçekten güçlüdür. Dikkatinizi kendi ritüelinize odakladığınızda, bu imanı

nıza bir kanal açar. İmanınız o ritüeli takip eder ve dikkatinizin o kanala çekilmesiyle birlikte imanınızı yeniden kazanmanız mümkün olur.

Ritüel bizim doğadan iman edinmemize ve bir insan toplumu olarak imanımızı birlikte geliştirmemize yardımcı olabilir. İnsanlar bir araya toplandıklarında, sevdiklerinde, muazam bir iman duyarlar. Bir tapınağa gittiğiniz, dua ettiğiniz her defasında yaptığınız şey budur. Dua ettiğinizde ve ritüelleri yaptığınızda, gerçekte kendi imanınız olmayan bir iman edirsiniz, ama o kendi imanınızı yeniden kazanmak için kullanabileceğiniz bir imandır. Ve bir dua ya da ritüel ile elde etmek istediğiniz şeye yüzde yüz inanırsanız, niyetinizi kat kat güçlendirirsiniz.

Dua ettiğinizde, tanrısal ruh ile iletişim kurarsınız. Dua hikayenizin ana karakterini bir kenara iterek, gerçek sizden tanrısal ruha uzanan bir köprü yaratır. Anahtar budur, çünkü hikayenizin ana karakteri sizinle tanrısal ruh arasındaki tek şeydir. Dua ve ritüel kafanızın içinde konuşan ve size istediğiniz şeyin neden mümkün olmadığını söyleyen tüm o sesleri ve yargıları durdurur. Hem dua, hem de ritüel bilginin sesinin duygusal bedene kötü muamele etmesini durduracak yoğun bir etki sunar.

Tüm farklı ritüelleriyle tüm dinler bu bakımdan harikadırlar, çünkü size yapmış olduğunuz kendinizi-sınırlayıcı anlaşmalardan en azından bazılarını bozacak gücü toplayabileceğiniz bir yol sunarlar. Bir anlaşmayı bozduğunuz her defasında, o anlaşmaya yatırmış olduğunuz iman size geri döner ve imanınızı biraz daha kazanmış olursunuz. Bu kitap bunun hakkındadır. Benim amacım, hikayenizin ana karakterine yatırmış olduğunuz imanın en azından bir kısmını geri almanıza yardımcı olmaktır. Ama tüm o imanı toplayıp da onu hikaye-

nizin ana karakterini değiştirmek için kullanmazsanız, çok geçmeden elde etmiş olduğunuz tüm iman ana karakter tarafından tüketilir.

İşte bu yüzden yaşamınızı ne olduğunuzla ilgili inancınızdan, o boş inançtan geri istemeniz gerekir. Bunu yapmanın tek bir yolu vardır: Kafanızdaki hikayeciye, bilginin sesine inanmayı bırakmak. Tekrar gerçeğe iman ettiğinizde ve imanınızı yalanlardan kurtardığınızda, yeniden sahici olursunuz. Duygusal bedeniniz siz çocukken olduğu gibi olur ve siz sağduyunuza geri dönersiniz. Bunu benim bulduğumu ya da yeni bir şeyi keşfettiğimi söyleyemem. Bir sanatçı olarak, sadece, var olanı yeniden düzenledim. Sizinle paylaştığım her şey binlerce yıldır bu dünyada bulunuyordu; sadece Meksika'da değil, Mısır, Hindistan, Yunanistan ve Roma'da da bulunuyordu. Sağduyu hepimizde vardır, ama dikkatimiz inandığımız yalanlara odaklanmışken onu göremeyiz.

Yalanlar her şeyi karmaşık hale getirirler, oysa gerçek çok sade ve basittir. Sanırım, artık gerçeğe, sağduyuya, yaşamın sadeliğine geri dönmenin zamanı gelmiştir. Artık yalanların bizi kör edecek kadar güçlü olduklarını biliyoruz. Ama gerçek o kadar güçlüdür ki en sonunda ona geri döndüğümüzde tüm realitemiz değişir. Gerçek bizi Tanrı'yla, yaşamla, tüm yaratılışla güçlü bir sevgi ilişkisi yaşadığımız cennete geri götürür.

İmanınızı tüm yalanlardan kurtardığınızda, iradenizi de özgürleştirirsiniz. Ve iradeniz özgür olduğunda, en nihayet bir seçim yapabilirsiniz. Kafanızdaki ses sizin bir seçim yapabileceğiniz, özgür iradeye sahip olduğunuz illüzyonunu yaratır. Kendinizi incitmenizin, kendinize ıstırap çektirmenizin, kendinizi reddetmenizin, kendinize kötü davranmanızın bilinçli seçiminiz olduğuna gerçekten inanıyor musunuz? Sevdiğiniz

insanları incitmeyi, eşinizi ve çocuklarınızı yargılamayı ve onları yargılarınızla mutsuz etmeyi seçtiğinizde özgür iradeye sahip olduğunuzu nasıl söyleyebilirsiniz?

Eğer gerçekten özgür iradeye sahipseniz, kendi seçimlerinizi yapma gücünün hangisi olduğunu düşünün. Siz kendi mutluluğunuzu ya da sevginizi gerçekten baltalamayı seçiyor musunuz? Kendinizi yargılamayı, suçlamayı, hayatınızı utanç ve suçluluk duygusu içinde yaşamayı seçiyor musunuz? Kötü olduğunuza, güzel olmadığınıza, mutlu, sağlıklı, varlıklı olmayı hak etmediğinize, çünkü onlara layık olmadığınızı inanmayı seçiyor musunuz? Sevdiğiniz insanlarla sürekli olarak çatışmayı seçiyor musunuz? Eğer özgür iradeye sahipseniz, bunun tam tersini seçersiniz. Sanırım, iradenizin özgür *olmadığı* aşikârdır.

İmanınızı yalanlar yerine gerçeğe yatırdığınızda, seçimleriniz de değişir. İradeniz özgür olduğunda, seçimleriniz kafanızdaki programdan, o yalancıdan değil, bütünlüğünüzden gelir. Artık her neye inanmak istiyorsanız ona inanırsınız ve istediğiniz şeye inanma gücüne sahip olduğunuzda, çok ilginç bir şey ortaya çıkar. Sizin istediğiniz şey sevgidir. Siz sevgiden başka bir şey istemezsiniz, çünkü sevgi olmayanın gerçek olmadığını bilirsiniz!

İradeniz özgür olduğunda, siz mutluluğu, sevgiyi, huzuru ve uyumu seçersiniz. Oyun oynamayı seçersiniz; yaşamdan zevk almayı seçersiniz. Artık dramı seçmezsiniz. Eğer şimdiki anda dramı seçiyorsanız, bunun nedeni hiçbir seçiminizin olmamasıdır; o bir alışkanlıktır. Bunun nedeni, sizin o şekilde olmaya programlanmış olmanızdır ve farklı bir seçim yapacak güce sahip olduğunuzu bile bilmezsiniz. Kafanızdaki bir başka şey seçim yapmaktadır ve o yalancının sesidir. Tıpkı *Akıllı Oyunları* filmindeki, hayalleri onun adına seçimler yapan o

adam gibi, kafanızdaki ses sizin adınıza seçimler yapmaktadır.

Neden ana babamızla, çocuklarımızla ya da sevgilimizle kavga etmeye bilinçli olarak karar verelim ki? Biz kavga etmek istemeyiz. Çocukken diğer çocuklarla bir araya gelmemizin nedeni oyun oynamak istememizdir; biz eğlenmek ve yaşamdan zevk almak isteriz. Büyüyüp bir ilişkiye -esasen romantik bir ilişkiye- girmeye karar verdiğimizde, bunu duygusal acı ve travma yaratmak için mi yaparız? Hayır, sağduyu bize birlikte oyun oynamak istediğimizi söyler; biz yaşamı birlikte araştırıp keşfederek eğlenmek isteriz. Ama bilginin sesini yöneten Yalanlar Prensi sağduyumuzu bastırır.

Sağduyu bilgeliktir ve bilgelik bilgiden farklıdır. Siz artık kendi aleyhinizde davranmadığınızda bilgesinizdir. Kendinizle, diğer insanlarla, tüm yaratılışla uyum içinde yaşadığınızda bilgesinizdir.

Şu anda bir seçime sahipsiniz. Bu bilgiyle ne yapacaksınız? Eğer yalanlara inanmazsanız ne olur? Bir an durup dikkatinizi hislerinize verin, imanınız artık kör olmadığında yaşamınız için tüm olasılıkları hissedin. Eğer imanınızı yalanlardan kurtarırsanız, ıstırabınız biter, yargılarınız biter. Artık suçluluk ve utanç duygusuyla, öfke ve kıskançlıkla yaşamazsınız. Artık, kendiniz dahil, hiç kimse için yeterince iyi olma ihtiyacı duymazsınız. Ne olduğunuzu bilmeseniz bile, her neyseniz onu kabul edersiniz. Ve artık bilmeyi umursamazsınız. Bilmek önemli değildir ve bu bilgeliktir.

Yalanlara inanmadığınız için bütün yaşamınızın değiştiğini hayal edin. Yaşamınızı çevrenizdeki herkesi yönetmeye çalışmadan yaşarsınız ve bütünlüğünüz kimsenin sizi yönetmesine izin vermez. Artık başkalarını yargılamaz ya da onların yaptıkları şeylerden yakınma ihtiyacı duymazsınız, çünkü insanların yaptıkları şeyleri kontrol edemeyeceğinizi bilirsiniz.

niz. Hayatınızda sizi incitmiş herkesi bağışlamayı seçtiğinizi, çünkü tüm o duygusal zehri kalbinizde taşımayı artık istemediğinizi hayal edin. O zaman herkesi, kendinizi bile bağışlayarak zihninizi iyileştirir, kalbinizi şifalandırır ve artık duygusal acı duymazsınız.

Artık hikayeciye inanmadığınızı için kendi seçimlerinizi yapma gücünü yeniden kazandığınızı hayal edin. O zaman yaşamınızı tam olarak, içsel huzurla, sevgiyle yaşarsınız. Eğer artık yalanlara inanmazsanız eşinize nasıl davranacağınızı, çocuklarınıza nasıl davranacağınızı, yeni kuşağa ne öğreteceğinizi hayal edin. Bu kadar basit bir şeyin, yalanlara inanmanın sonucunda bütün insanlıkta meydana gelecek değişimi hayal edin.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Söz saf büyüdür. O doğrudan Tanrı'dan gelen bir güçtür ve iman o gücü yöneten kuvvettir. Hayali realitemizdeki her şey sözle yaratılmıştır; biz hikayemizi yaratmak için, deneyimlediğimiz her şeyden bir anlam çıkarmak için sözü kullanırız.

* İman zihninizde depoladığımız her söze, her inanca yaşam veren kuvvettir. Eğer bir kavramı kabul edersek, imanımız oradadır ve onu belleğimizde saklarız. İman inançlarımızı bir arada tutan ve bütün rüyaya anlam ve yön veren harçtır.

* Dikkat zihnimizin bir kişiden bir diğer kişiye bilgi aktarmak için kullandığımız bölümüdür. Dikkati çekerek bir iletişim kanalı yaratır ve o kanaldan bilgi gönderip alabiliriz.

* Bilgimizin yapısı yaşamımızın rüyasını yönetir, çünkü imanımız o yapıda yaşar. İmanımız hikayemizin sesinde bulunmaz, muhakeme-

mizde de bulunmaz. İmanımız bilgimizin yapısının kapanına yakalanmıştır ve sadece gerçek onu özgürleştirebilir.

* Gerçek iman ya da özgür iman sizin bu anda hissettiğiniz şeydir. Bu an gerçektir; siz yaşama iman eder, kendinize iman eder, hiç nedensiz iman edersiniz. Bu, andaki yaratma gücünüzdür. Bu güç noktasından, yaratmak istediğiniz her şeyi yaratabilirsiniz.

* Kör iman bizi hiçbir yere götürmez, çünkü o gerçeği takip etmez. İmanımızı kör eden yalanlarla birlikte, biz Tanrı'dan ayrı olduğumuz illüzyonuna kapılır ve yaratma gücümüzü yitiririz.

* İmanımızı yalanlardan kurtardığımızda, özgür irademizi yeniden kazanır ve kendi seçimlerimizi yaparız. İstedığımız şeye inanma gücünü yeniden kazanırız. Ve istediğimiz şeye inanma gücüne sahip olduğumuzda, istediğimiz tüm şey sevmektir.

HİKAYECİYİ DÖNÜŞTÜRMEK

Gözde araçlar olarak Dört Anlaşma

Hayali bir realiteyi, yaşamınızın rüyasını nasıl yarattığınızı gördünüz ve yaşamınızın bir hikaye olduğunu biliyorsunuz. Şimdi bu farkındalıkla sorabileceğiniz soru şudur: Hikayenizle mutlu musunuz? Anlaşılması önemli olan bir şey, sizin her ne olmak istiyorsanız olabileceğinizdir, çünkü siz sanatçısınız ve yaşamınız sizin eserinizdir. O sizin hikayenizdir. Sizin komediniz ya da dramınızdır ve hikaye zaten değişmekteyse, o zaman neden değişimi farkındalıkla yönetmemeli?

Şimdi siz farkındalığa sahip bir sanatçı olduğunuzdan, eserinizden hoşlanıp hoşlanmadığınızı görebilir ve onu daha iyi kılmak için uygulama yapabilirsiniz. Uygulama ustalaştırır. Ama farkı yaratan şey etkidir, eylemdir. Bunu keşfettiğimde, benim eylemim eserimin sorumluluğunu üstlenip programımı arındırmak oldu. Bir sanatçı olarak olasılıkları -her etkiyi ve her tepkiyi- araştırmaya başladım. Bu arada, araştırıp keşfetmenin bizim gerçek doğamız olduğunu söylemeliyim. Neyi araştırmak? Yaşamı! Başka neyi araştıracabiliriz ki?

Yaşamınızın hikayesini değiştirmek Toltek geleneğinin *dönüştürme ustalığı* dediği şeydir. O sizi, hikayeciyi, rüyacıyı de-

ğiştirip dönüştürmekle ilgilidir. Yaşam çok hızlı değişmektedir ve siz daima dönüşüm geçirdiğinizi görebilirsiniz, ama artık değişime direnmediğinizde dönüşüm konusunda ustalaşırsınız. Ona direnmek yerine, değişimden yararlanır ve zevk alırsınız. Dönüşümde ustalaşmak her zaman şimdiki anda yaşamaktır. Yaşam sonsuz bir *şimdi*'dir, çünkü yaşam kuvveti her şeyi şu anda yaratmakta, her şeyi şu anda dönüştürmektedir.

Peki, hikayenizi nasıl değiştireceksiniz? Artık hikayenizi kendi hakkınızdaki inançlarınıza göre yarattığınızı biliyorsunuz. Kendi hakkınızdaki inancınızı dönüştürmenin yolu, öğrenmiş olduğunuz şeyi unutmaktır. Unuttuğunuzda, imanınız size geri döner, kişisel gücünüz artar ve o zaman imanınızı yeni inançlara yatırabilirsiniz.

Eğer gerçeği bilmek istiyorsanız, eğer imanınızı yalanlardan kurtarmaya hazırsanız, o zaman şunu hatırlayın: *Kendinize inanmayın ve kimseye inanmayın.* Bu size birçok şey hakkında berrak görüş verecektir. Ama yalanlara inanmayı bırakmak ve kendi aleyhinize olan tüm anlaşmaları bozmak için biraz desteğe ihtiyacınız olabilir. Dört Anlaşma bu desteği sunar. Onlar sadece sizin, yani hikayenizin ana karakteri içindir. Bu dört basit anlaşma sizi bütünlüğünüze ulaştırabilir: *Sözünüzde kusursuz olun. Hiçbir şeyi kişisel olarak almayın. Varsayımlarda bulunmayın. Daima elinizden gelenin en iyisini yapın.*

Birçok araç hikayenizi değiştirmenize yardımcı olabilir, ama Dört Anlaşma benim en sevdiğim dönüşüm araçlarıdır. Neden? Çünkü onlar sözü kendi aleyhinize kullanmayı öğrendiğiniz birçok yolu unutmanıza yardım edecek güce sahiptirler. Bu anlaşmalara uyarak, boş inanç ve yalandan başka bir şey olmayan tüm o görüşlere meydan okursunuz. *Sözünüzde kusursuz olun*, çünkü hikayenizi yaratmak için sözü kullanır-

sınız. *Hiçbir şeyi kişisel olarak almayın*, çünkü siz kendi hikayenizde yaşarsınız, diğer insanlar da kendi hikayelerinde yaşarlar. *Varsayımlarda bulunmayın*, çünkü çoğu varsayım gerçek değildir, kurgudur ve hikayeci -özellikle diğer hikayeciler hakkında- hikayeler uydurduğunda bu büyük dram yaratır. *Daima elinizden gelenin en iyisini yapın*, çünkü bu bilginin sesinin sizi yargılamasını önler ve eyleme geçerek, sesin sizinle konuşmasını önlersiniz.

Hikayeci, kafanızdaki yalancı sizin sözünüzü kendi aleyhinize kullanmanıza neden olur. Her şeyi kişisel olarak almanıza neden olur, bir sürü varsayımda bulunur ve elinizden gelenin en iyisini yapamamanıza neden olur. Birinci anlaşma, *sözünüzde kusursuz olmak*, en yüksek anlaşmadır, çünkü o sizin yaşamınıza hükmeden tüm yalanları fark etmenize yardımcı olur. Kusursuz olmak, sözünüzün gücünü gerçek ve sevgi yönünde kullanmaktır. Diğer üç anlaşma birinci anlaşma için daha fazla destektir, onlar insanı ustalaştıran uygulamalardır, ama hedef birinci anlaşmadır. Bu Dört Anlaşma'yı uyguladığınızda, bir an gelir siz gerçeği deneyimlersiniz ve duygusal tepkiniz harika olur.

Bu Dört Anlaşma'yı zaten bildiğinizi hissedebilirsiniz. Ve bu doğrudur, çünkü bu anlaşmalar gerçek siz'den gelir ve gerçek siz aynı zamanda gerçek ben'dir. Ruhunuz size aynı şeyi söylemektedir ve bu saf sağduyudur. Bu kitap sizi gerçek size ulaştıracak açık bir giriş-yolu gibidir, ama bu yolu yürütmesi gereken sizsiniz. Kendinizi bulmak için bu anlaşmaları uygulayacak ve hikayenizi kendi yolunuzca yeniden yaratacak cesarete sahip olmanız gerekiyor. Dört Anlaşma'yı uygulayarak tüm hikayenizi değiştirip dönüştürebilirsiniz. Şimdi her bir anlaşmaya yakından bakalım.

Birinci anlaşma, *sözünüzde kusursuz olmak*, hikayenizi

yaratırken sözün gücünü asla kendinize karşı kullanmamak anlamına gelir. *Kusursuz* sözcüğü burada “günahsız” anlamına gelmektedir. Kendi aleyhinize yaptığınız her şey bir günahıdır. Yalanlara inandığınızda, sözün gücünü kendinize karşı kullanıyor olursunuz. Kimsenin sizden hoşlanmadığına, kimse-
nin sizi anlamadığına, asla başaramayacağınıza inandığınızda, sözü kendi aleyhinizde kullanıyor olursunuz.

Dünyanın her yanındaki birçok felsefe yalanların sözün bir çarpıtılması olduğunu bilir ve bazı gelenekler bu çarpıtmayı *kötülük* olarak adlandırırlar. Ben bizim sözü kendimize karşı kullandığımızı söylemeyi yeğlerim, çünkü biz kendimizi yargılayıp suçlu bulduğumuzda buna *kötülük* demeyiz. Biz kendimizi reddettiğimizde ve kendimize hayvanlara davrandığımızdan çok daha kötü davrandığımızda buna *kötülük* demeyiz. Siz kusursuz-günahsız olduğunuzda, asla kendi aleyhinizde konuşmazsınız, kendi aleyhinizde olan hiçbir inancınız yoktur ve başka kimsenin sizin aleyhinizde davranmasına yardımcı olmazsınız. Kusursuz-günahsız olmak, bilginizi kendinize karşı kullanmamanız ve kafanızdaki sesin size kötü muamele etmesine izin vermemeniz anlamına gelir. Belki birinci anlaşma, *sözünüzde kusursuz olmak* şimdi sizin için biraz daha anlam ifade etmektedir.

Hatırlayın, söz sizin gücünüzdür, çünkü kendi hayali dünyanızı yaratmak için sözü kullanırsınız. Hikayenizin ana karakterini yaratmak için sözü kullanırsınız. Her kişisel görüş, her inanç sözlerle oluşturulur: “Ben akıllıyım, ben aptalım, ben güzelim, ben çirkinim.” Bu güçlüdür. Ama kendi sözünüz daha da güçlüdür, çünkü diğer rüyacılarla ilişki ve etkileşime girdiğinizde o sizi temsil eder. Konuştuğunuz her defasında, düşünceniz sese ve söze dönüşür ve diğer insanların zihinlerine girer. Eğer onların zihinleri bu tür bir tohum için verimli

bir topraksa, onu kabul ederler ve artık o düşünce onların da içinde yaşar.

Söz göremeyeceğiniz bir kuvvettir, ama kuvvetin tezahürünü, sözün ifadesini görebilirsiniz ki o kendi yaşamınızdır. Sözünü nasıl kullandığınızı ölçmenizin yolu duygusal tepkinizdir. Sözünü kusursuz-günahsız biçimde kullandığınızı nasıl bilebilirsiniz? Mutlu olmanızdan. Kendinizi iyi hissedersiniz. Sevgi duyarsınız. Sözünü kendi aleyhinizde kullandığınızı nasıl bilebilirsiniz? Kıskançlık, öfke, üzüntü duyarak ısırap çekmenizden. Her türlü ısırap sözünü kötüye kullanmanın sonucudur, yalanlarla kirlenmiş bilgiye inanmanın sonucudur. Eğer sözünü temizlerseniz, sözün kusursuzluğuna yeniden kavuşur ve asla kendinize ihanet etmezsiniz. Eğer sözünüzde kusursuz-günahsız olmayı kabul ederseniz, bu sizin insanların yitirdikleri cennete geri dönmeniz için yeterli olur. Bu sizi gerçeğe geri getirmek ve bütün hikayenizi dönüştürmek için yeterli olur. Sözünüzde kusursuz-günahsız olun. Çok basit.

İkinci anlaşıma, *hiçbir şeyi kişisel olarak almamak*, inanmayı kabul ettiğiniz yalanlar zincirini kırmanıza yardımcı olur. Her şeyi kişisel olarak aldığınızda, tepki gösterir ve incindiğinizi hissedersiniz ve bu duygusal zehir yaratır. O zaman intikam almak ister ve sözünü başka insanlara karşı kullanırsınız. Şimdi, birisi size her ne projekte ediyorsa bunun Picasso'nun, "Bu sensin" demesi gibi olduğunu biliyorsunuz. Bunun sadece o kişinin hikayecisinin size bir hikaye anlatması olduğunu biliyorsunuz. Hiçbir şeyi kişisel olarak almamak tüm ilişkilerinizde size duygusal zehre karşı bağışıklık sağlar. Artık duygusal olarak incindiğiniz için kontrolünüzü yitirmez ve tepki göstermezsiniz. Bu size anlayış berraklığı verir ve sizi kendi hikayelerini göremeyen diğer kişilerin bir adım önüne koyar.

İkinci anlaşma sizin yüzlerce küçük yalandan oluşan zinciri kırmanıza yardımcı olur, ta ki yaşamınızdaki tüm yalanların özüne ulaşincaya dek. Bu olduğunda, bütün bilgi yapısı çöker ve siz bir başka hikayeyi kendi istediğiniz gibi yaratmak için ikinci bir şansa sahip olursunuz. Toltek felsefesi buna *insan formunu yitirmek* der. İnsan formunu yitirdiğinizde, kendi bütünlüğünüze göre neye inanacağınızı seçme fırsatına sahip olursunuz. Siz bir çocukken, yaşamınızın ilk rüyasını yaratmak için dikkatinizi kullandınız. Neye inanacağınızı seçme fırsatına hiç sahip olmadınız; inanmayı kabul ettiğiniz her şey size empoze edilmişti. Şimdi, bir çocukken sahip olmadığınız bir fırsata sahipsiniz. Hikayenizi yalanlar yerine gerçeğe dayandırmak için dikkatinizi ikinci-kez kullanabilirsiniz. Toltek felsefesi buna *ikinci dikkatin rüyası* der. Ben ona *ikinci hikayeniz* diyorum, çünkü o hâlâ bir rüyadır, hâlâ bir hikayedir! Ama şimdi o sizin seçiminizdir.

İnsan formunu yitirdiğinizde, iradeniz yeniden özgür olur. İmanınızın gücünü yeniden kazanırsınız ve o imanla yapabileceklerinizin bir sınırı yoktur. Eğer istediğiniz buysa yaşamınızı büyük bir biçimde yeniden yaratabilirsiniz. Ama hedef dünyayı kurtarmak değildir, sizin hayattaki en büyük göreviniz kendinizi mutlu etmektir. O bu kadar basittir. Ve kendinizi mutlu etmenizin tek yolu sizi mutlu edecek bir hikaye yaratmaktır. Hepimizin başına her şey gelebilir. Çevrenizde olup bitenleri kontrol edemezsiniz, ama hikayeyi anlatma biçiminizi kontrol edebilirsiniz. Hikayeyi büyük bir melodram olarak anlatabilir ve başınıza gelen her şey yüzünden üzülp depresyona girebilirsiniz ya da o hikayeyi tüm o dram olmadan anlatabilirsiniz.

Üçüncü anlaşma, *varsayımlarda bulunmamak*, kişisel özgürlüğe doğru götüren büyük bir bilettir. Biz varsayımlarda

bulduğumuzda ne olmaktadır? Hikayeci bir hikaye uydurmaktadır, biz o hikayeye inanır ve gerçeğe ışık tutabilecek soruları sormayız. Rüyamızın büyük bölümü varsayımlara dayanır ve bu varsayımlar hiç de doğru olmayan bir illüzyonlar dünyası yaratırlar, ama biz ona inanırız. Varsayımlarda bulunmak ve sonra onları kişisel olarak almak bu dünyada cehennemin başlangıcıdır. İnsanlar bir sürü sorun yaratırlar, çünkü biz varsayımlarda bulunur ve onların gerçek olduklarına inanırız! Neredeyse tüm çatışmalarımız buna dayanır.

Farkında olmak gerçeğin ne olduğunu görmektir, her şeyi -inandığımız şeyi haklı çıkarmak için olmasını istediğimiz gibi değil- olduğu gibi görmektir. *Farkındalık ustalığı* Toltek geleneğinin ilk ustalığıdır ve ona *gerçeğin ustalığı* da diyebiliriz. Birincisi, kafanızdaki sesin size hep bir hikaye anlattığının farkında olmalısınız. Siz her zaman rüya görüyorsunuz. Sizin algıladığınız doğrudur, ama hikayecinin algıladığınız şeyi haklı çıkarma, açıklama ve onun hakkında varsayımlarda bulunma biçimi gerçek değildir; o sadece bir hikayedir.

Sonra kafanızdaki hikayecinin sesinin ille de sizin sesiniz olmadığının farkında olmalısınız. Kafanızdaki her kavram kendini ifade etmek isteyen bir sese sahiptir. Bu rüya görmektir. O sadece sizin dikkatinizi çekmeye ve kendi varoluşunu haklı çıkarmaya çalışan bir hikayedir. Sizin öbür yanınız, dinleyen yan, rüyayı gören yan kötü muameleye uğrayan yandır.

Farkındahka ustalaşınca dek farkındalığı uygulamanız gerekir. Farkındalıkta ustalaştığınızda, onu alışkanlık haline getirdiğinizde, yaşamı daima -görmek istediğiniz gibi değil- olduğu gibi görürsünüz. Artık her şeyi söze dökmeye, her şeyi kendinize açıklamaya çalışmazsınız ve bu varsayımlarda bulunmanızı önler. Sözü sadece başkalarıyla iletişim kurmak için kullanır, bu arada söylediğiniz şeyin sadece inandığınızı

şeye dayanan bir bakış açısı olduğunu bilirsiniz. Ve inandığınız şey sadece bir programdır; o çoğunlukla yalan olan fikirlerden başka bir şey değildir. İşte bu yüzden dinleyip sorular sormanız gerekir. Açık ve net iletişimle, insanlar size gereksindiğiniz tüm bilgiyi verecekler ve sizin varsayımlarda bulunmanız gerekmeyecektir.

Dördüncü anlaşıma, *daima elinizden gelenin en iyisini yapmaktır*. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızda, bilginin sesine sizi yargılama fırsatı vermezsiniz. Eğer ses sizi yargılamazsa, suçluluk duymanıza ya da kendinizi cezalandırmanıza gerek kalmaz. Elinizden gelenin en iyisini yaparak üretken olacaksınız, ki bu da eyleme geçmeniz anlamına gelir. Elinizden gelenin en iyisini yapmak eyleme geçmek ve yapmayı sevdiğiniz şeyi yapmaktır, çünkü sizi mutlu eden şey eylemdir. Siz onu yapmak zorunda olduğunuz için değil, istediğiniz için yaparsınız.

Yaşamınızın en iyi anları sizin sahici olduğunuz, kendiniz olduğunuz anlardır. Yaratımda bulunurken ve yapmayı sevdiğiniz şeyi yaparken, tekrar gerçek siz olursunuz. Siz o anda düşünmemekte, sadece ifade etmektesinizdir. Yaratımınızda elinizden gelenin en iyisini yaparken, zihin durur. Siz yeniden canlanırsınız. Duygularınız ortaya çıkar ve kendinizi ne kadar harika hissettiğinizi fark edersiniz. Eylem, sadece eylem kendinizi harika hissetmenizi sağlar. Siz hareketsiz, eylemsiz olduğunuzda, zihniniz harekete geçmek zorundadır ve bu bilginin sesine sizinle konuşması için yapılan açık bir davet olur. Ama siz yaptığınız şeye daldığınızda, zihin hemen hemen hiç konuşmaz.

Siz yaratırken, bilginin sesi orada değildir, eserinizde sözler kullanıyor olsanız bile bu böyledir. Eğer bir şiir yazıyorsanız, şiiri yazmak için kullanacağınız sözcükleri düşünmezsi-

niz; sadece duygularınızı ifade edersiniz. Sözcükler araçtır; onlar ifade için kullandığınız şifredir. Eğer bir müzisyenseniz, sizinle müzik arasında bir fark yoktur. Müziği yaratırken aynı zamanda her notadan, her sestən zevk alansınızdır. Yaptığınız işle bir olursunuz ve o en büyük zevktir. Müzisyen olan herkes benim ne'den söz ettiğimi bilir. Siz gerçek sizi ifade etmektesinizdir ve bu bir insanın yaşayabileceği en büyük şeydir. Sadece kendinizi ifade etmek sizi vecit hali içine sokar, çünkü siz yaratmaktasınızdır. Bu bir sanat olarak yaşamdır.

Elinizden gelenin en iyisini yapmak kendinize güvenmekle ve yaratmaya, yaşam kuvvetine güvenmekle ilgilidir. Bir hedef saptar ve ona erişmeye hiç bağlılık duymadan amaç kendinizi yüzde yüz vererek ona doğru ilerlersiniz. Hedefinize erişip erişemeyeceğinizi bilmez ve bunu umursamazsınız da. Ona doğru ilerlersiniz ve hedefe eriştiğinizde bu harika bir şey olur. Ve eğer hedefe erişemezseniz, bu da harikadır. Her iki durumda da, siz tamamsınızdır, çünkü hareket halindeki sevgi harika bir şeydir. Eyleme geçmek kendinizin bir ifadesidir, ruhun bir ifadesidir ve o sizin yaratımınızdır.

Hayatta verdiğiniz her kararın sorumluluğunu almanızı tavsiye ederim. Hiçbir karar doğru ya da yanlış değildir; önemli olan seçiminizi izleyen eylemdir. Hayattaki her şey sadece bir seçimdir. Siz rüyayı seçimler yaparak yönetirsiniz. Her seçimin bir sonucu vardır ve rüyanın efendisi bu sonuçların farkındadır. Her etkimiz için bir tepkiyi deneyimlediğimizi de söyleyebiliriz. Eğer bilginiz etki ise ve duygularınız tepki ise, o zaman bilginin sesinin farkında olmanın neden o kadar önemli olduğunu görebilirsiniz.

Bilginin sesi mutluluğunuzu daima baltalar. Yaşamınızın en mutlu anlarında, siz oyun oynamakta, bir çocuk gibi davranmaktasınızdır. Ama ses kafanıza girer ve "Bu doğru olama-

yacak kadar güzel. Ayaklarımızı tekrar yere basalım ve realiteye geri dönelim,” der. Ve bilginin sesinin sözünü ettiği realite ıstırap çekmektir.

Yaşam çok harika olabilir. Eğer kendinizi severseniz, eğer daima elinizden gelenin en iyisini yaparsanız, çok geçmeden bu bir alışkanlık haline gelir. Elinizden gelenin en iyisini yapmak bir alışkanlık olduğunda, her şey sizin için -tıpkı küçük bir çocukken olduğunuz gibi- daima mutlu olmanız için bir düzen olur. Ama önce içsel konuşmayı durdurmanız gerekir. Bu her insanın deneyimleyebileceği en büyük mucizelerden biridir. Eğer o sesin sizinle konuşmasını durdurabilirseniz, o zaman tüm o yalanların kötü muamelesine uğramaktan kurtulabilirsiniz.

İnsanlar bana içsel konuşmayı durdurmak için bir mantıra kullanmayı tavsiye edip etmediğimi sormuşlardır. O görevi durdurmak için bulabileceğiniz her numarayı kullanmanızı tavsiye ederim. Bu konuda bir yemek tarifi yoktur. Kendi yolunuzu bulana dek birtakım yolları araştırabilirsiniz. Bazıları için, bir mantra mucize olabilir. Bazıları için, meditasyon, tefekkür ya da müzik mucize olabilir. Diğerleri için doğada yürüyüş yapmak ya da kendilerini doğal güzellikle çevrelemek mucize olabilir. Bu dans etmek, yoga yapmak, koşmak, yüzmek ya da herhangi bir egzersiz olabilir. Bu size bağlıdır.

Ben ergenlik çağındayken, büyükbabam bana şöyle dedi: “Müzik kafadaki sesi durdurmak için bir çözümdür. O sesin yerine müziği geçir, çünkü sen müziği açıklayamazsın. Beethoven’ın Beşinci Senfonisi’ni nasıl açıklayabilirsin ki? Görüşlerini kullanabilirsin, ama onu açıklayamazsın. Onu çalman gerekir.”

Büyükbabamın dediği şeyi anladım, ama onun müziğinden hoşlanmıyordum. Büyükbabam klasik müzikten hoşlanı-

yordu, bu yüzden bu yöntemi reddettim. Ona, “Senin gibi düşünmüyorum, o sıkıcı,” dedim. Elbette, ben de müzik dinliyordum, ama benim hoşlandığım müzik Beatles idi. Onların şarkı sözleri İngilizce’ydi ve ben o sırada sadece İspanyolca konuşuyordum. Şarkıların sözlerini ezberlemiştim, ama o sözler benim için bir anlam ifade etmiyordu. Eğer o şarkılarda bir dram varsa bile, onu dram olarak değil, güzellik olarak algıliyordum.

Beatles’ı dinlemek benim işime gerçekten yaradı, çünkü sesler bir enstrüman gibiydi ve müzik bilginin-sesinin yerini alıyordu. Sesin orada olduğu zamanlar vardı, ama sesin hiç orada olmadığı zamanlar da vardı. Müziği o kadar çok seviyordum ki eğer dikkatimi bir başka şeye vermemişsem kafamda sadece müzik olurdu. Bunu farkındalıktan yoksun olarak yapmaya başlamıştım, çünkü büyükbabamın söylediği şeyi duymuş olsam da, onun klasik müzikten söz ettiğini varsaymıştım. Bildiğiniz ve dikkatinizi kendine çekecek bir dilde sözcükleri içermediği sürece, müzik davullar, borazanlar ya da başka her türlü enstrüman olabilir. Sorun, müzik sizin için anlam taşıyan sözler içerdiğinde, siz o sözler hakkında düşünemediğinizde ortaya çıkar.

Eğer onları kullanırsanız zihni susturacak birçok yol vardır, ama benim bakış açımdan, Dört Anlaşma’yı uygulamak en iyi yoldur. Bu anlaşmalar kendi aleyhinize olan binlerce küçük anlaşmayı bozabilecek güce sahiptirler, ama göründükleri kadar basit değildirler. Birçok kişi, “Ben Dört Anlaşma’yı anlıyorum ve onlar yaşamımı değiştiriyorlar, ama belli bir noktadan sonra ilerleyemiyorum,” der. İlerleyemezsiniz, çünkü o anda güçlü bir inançla karşılaşmışsınızdır. Ve o inanca yatırdığınız iman o inancı değiştirmek için sahip olduğunuz imandan daha güçlüdür. İşte bu yüzden önce küçük inançlar karşısında ima-

nınızı yeniden kazanmanız önemlidir. Ondan sonra daha güçlü inançların üzerine gidebilirsiniz.

Dört Anlaşma'yı uyguladığınız her defasında, onların anlamı biraz daha derinleşir ve en sonunda ruhsal gözlerinizi açacağınız bir an gelir. En nihayet dönüşüm geçirdiğinizde, yaşamınız bir rüya yapıtı, tıpkı bilgiden önce olduğu gibi duygusal bedeninizin bir ifadesi olur.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Kendiniz hakkındaki inancınızı dönüştürmenin yolu, öğrenmiş olduğunuz şeyi unutmaktır. Unuttuğunuzda, imanınız size geri döner, kişisel gücünüz artar ve imanınızı yeni inançlara yatırabilirsiniz.

* Dört Anlaşma, sözü kendi aleyhinizde kullanmak için öğrendiğiniz birçok yolu unutmanıza yardımcı olma gücüne sahiptir. Bu anlaşmalara uyarak, boş inançtan ve yalanlardan başka bir şey olmayan tüm görüşlere meydan okuyabilirsiniz: *Sözünüzde kusursuz olun. Hiçbir şeyi kişisel olarak almayın. Varsayımlarda bulunmayın. Daima elinizden gelenin en iyisini yapın.*

* Bilgi yapısı çöktüğünde, kendi bütünlüğünüze göre bir hikaye yaratmak için ikinci bir şansınız olur. Yalanlar yerine gerçeğe dayanan bir hikaye yaratmak için dikkatinizi ikinci kez kullanabilirsiniz. *İkinci dikkatin rüyasında*, imanınızın gücünü yeniden kazanırsınız, iradeniz tekrar özgürleşir ve onunla yapabileceklerinizin hiçbir sınırı yoktur.

* Yaptığınız şeye daldığınızda, zihin neredeyse hiç konuşmaz. Siz gerçek sizi ifade etmektesinizdir ve sadece eylem onu harika kılar. Siz eylemsiz, hareketsiz olduğunuzda, zihniniz harekete geçmek zorundadır ve bu bilginin sesinin sizinle konuşması için açık bir davet olur.

HİKAYECİYİ DÖNÜŞTÜRMEK

* Yaşamınızın en iyi anları sahici olduğunuz, kendiniz olduğunuz anlardır. Yaratırken ve yapmayı sevdiğiniz şeyi yaparken, yeniden gerçek siz olursunuz. O anda düşünmemekte, ifade etmektesinizdir. Duygularınız ortaya çıkmaktadırlar ve siz kendinizi harika hissedersiniz.

* Dört Anlaşma'yı uyguladığınız her defasında, onların anlamı daha da derinleşir, en sonunda ruhsal gözlerinizi açtığınız bir an gelir. O zaman yaşamınız, tıpkı bilgiden önce olduğu gibi, duygusal bedeninizin bir ifadesi haline gelir.

HİKAYEMİZİ SEVGİYLE YAZMAK

Yaşam sürüp giden bir aşk ilişkisidir

Yaşam hikayemizi yazmanın en iyi yolu nedir? Sadece bir yol vardır: Sevgi yolu. Sevgi, hikayemi yazmak için kullandığım malzemedir, çünkü o doğrudan bütünlüğümden, gerçek ben' den gelir. Ben hikayemin ana karakterini severim ve ana karakter de her ikincil karakteri sever ve onlardan zevk alır. Ben size, "Seni seviyorum," demekten korkmam. Zihniniz, "Sen beni tanımazken nasıl sevebilirsin ki?" diye sorabilir. Sizi tanımam gerekmez. Sevgim için geçerli bir neden belirtmem gerekmez. Sizi seviyorum, çünkü bu benim zevkim. İçimden gelen sevgi beni mutlu eder ve sizin beni reddetmeniz önemli değildir, çünkü ben kendimi reddetmem. Kendi hikayemde, ben sürüp giden bir aşk ilişkisi içinde yaşarım ve benim için her şey güzeldir.

Sevgi içinde yaşamak yeniden canlı olmaktır. Kendi bütünlüğünüze, bilgiden önceki halinize geri dönmektir. Bütünlüğünüze yeniden kavuştuğunuzda, daima sevgiyi takip edersiniz. Hayatınızı sonsuz bir aşk ilişkisi olarak yaşarsınız, çünkü kendinizi sevdiğinizde, başka herkesi sevmek kolaydır. Kendi başınıza olmaktan mutluluk duyar ve bu mutluluğu paylaş-

mak için diğer insanlarla bir araya gelirsiniz. O kadar çok seversiniz ki sizi mutlu etmesi için bir başkasının sevgisine ihtiyacınız yoktur. Ama bu sevgiyi kabul etmediğiniz anlamına gelmez. Elbette sevgiyi kabul edersiniz. İyi yemeği, iyi içkiyi, iyi müziği kabul edersiniz, iyi sevgiyi neden kabul etmeyebilirsiniz ki?

Eğer kendinizi bir sanatçı olarak görebilirseniz, yaşamınızın kendi yaratımınız olduğunu görebilirseniz, o zaman neden kendiniz için en güzel hikayeyi yaratmayasınız? O sizin hikayenizdir ve o sadece bir seçimdir. Sevgi ve aşk ilişkisine dayanan bir hikaye yazabilirsiniz, ama o sevgi kendinizle başlamalıdır. Kendinizle yepyeni bir ilişkiyi başlatmanızı öneririm. En harika, romantik aşk ilişkisine sahip olabilirsiniz ve ona sahip olmanın yolu anlaşmalarınızı değiştirmektir.

Yapabileceğiniz bir anlaşma kendinize saygılı davranmaktır. Özsaygısı anlaşmasını yapın ve kafanızdaki sese, "Artık birbirimize saygı göstermemizin zamanı geldi," deyin. Birçok yargı orada son bulacaktır ve kendini-reddetmenin çoğu orada son bulacaktır. O zaman sesin konuşmasına izin verebilirsiniz, ama o konuşma çok daha iyi olacaktır. Siz kafanızda tüm o büyük fikirlere, o büyük konuşmalara sahip olacaksınız ve onları diğer insanlara ifade ettiğinizde, onlar söylediğiniz şeyi sevecekler. Kendi başınızayken bile gülümsediğinizi ve eğlendiğinizi göreceksiniz.

Kendinizle ilişkinizin neden o kadar önemli olduğunu görebilirsiniz. Kendinizle çatıştığınızda, kendinizden hoşlanmadığınızda, hatta daha da kötüsü, kendinizden nefret ettiğinizde, içsel konuşmaya zehir bulaşır ve siz kendinizle öyle konuşursunuz. Kendinizi sevdiğinizde, bilginin sesi kafanızda bulunsa bile, size iyi davranır. Kendinizi sevdiğinizde, kendinize iyi ve sevecen davrandığınızda, bu kendinizle iyi bir ilişkidir.

O zaman her ilişkiniz düzelecektir, ama bu daima kendinizle başlar.

Eğer kendimize karşı iyi ve sevecen değilsek, diğer insanlarla konuşurken böyle olmayı nasıl bekleyebiliriz? Biz hissettiğimiz şeyi ifade etmeye ihtiyaç duyar ve duygularımızı sesimizle ifade ederiz. Eğer kendimizi iyi hissetmiyorsak, eğer duygusal zehirle doluysak, onu boşaltmamız gerekir. İşte bu yüzden sövüp saymaya, kafamızda kapana kısılmış tüm o duyguları boşaltmaya ihtiyaç duyarız. Eğer ortaya çıkması gereken bir öfke ya da kıskançlık barındırıyorsak, sözlerimiz o duyguları taşıyacaktır. Eğer bilginin sesi bize kötü muamele ediyorsa, o zaman o ses başkalarına da aynı şekilde davranacaktır. Eğer kendimizle eğleniyorsak, dışarıya yansıtacağımız da bu olacaktır.

Kendinizle ilişkinizi düzeltmeye doğru ilk adım kendinizi olduğunuz gibi kabul etmektir. Kendinizi *nasıl* seveceğinizi öğrenmeye ihtiyacınız yoktur. Kendinizi neden reddettiğinizle ilgili tüm o nedenleri unutmaya ihtiyacınız vardır ve doğanız gereği kendinizi seversiniz. Yansıttığınız *imajı* ya da olma *biçiminizi* sevmezsiniz, kendinizi *olduğunuz* şeyden ötürü seversiniz. O zaman kendinizden zevk almaya başlarsınız, ta ki kendinizi çok sevene ve bu yüzden kendinize ihtiyaç duyduğunuz her şeyi verene dek. Artık kendinizi en sona bırakmazsınız. Kendi mevcudiyetinizden daha çok zevk aldıkça, yaşamınızdan ve çevrenizdeki herkesin mevcudiyetinden de daha çok zevk alırsınız.

Sevdiğinizde, *yaşama* da saygı duyarsınız. Yaşamınızı sevgi, onur ve saygıyla yaşadığınızda, yarattığınız hikaye sürüp giden bir aşk ilişkisi olur. Yaşamı sevmek, yaşamın her tezahüründen zevk almaktır ve bu hiç çaba gerektirmez. Bu nefes alıp vermek kadar kolaydır. Nefes almak insan bedeninin en

büyük gereksinimidir ve hava en büyük armağandır. Hava için o kadar şükran duyabilirsiniz ki sırf nefes almak bile sevmek için yeterli olur. Hava armağanı için şükranınızı nasıl gösterebilirsiniz? Her nefesten zevk alarak. O zevke odaklandığınızda, havadan zevk almayı bir alışkanlık haline getirebilir ve ondan her dakikada en az on yedi, on sekiz kere zevk alabilirsiniz. Sadece nefes almak bile daima mutlu olmak, daima sevgi içinde olmak için yeterlidir.

Ama bu sevginin alabileceği sadece tek bir yöndür. Yaşamımızın her faaliyeti bir sevgi ritüeli olabilir. Bizim yemek yemeye de ihtiyacımız var ve havayla yaptığımız aynı şeyi yemekle de yapabiliriz. Yemek de sevgidir ve yemeğimizden zevk aldığımızda, onun tadını gerçekten aldığımızda, onu gerçekten hissettiğimizde, bu yaşayabileceğimiz en haz verici deneyimlerden biri olur. Yemek yeme eyleminde çok fazla sevgi vardır ve eğer yemek yediğimiz her defasında bir mantra kullanırsak bu zevki artırırız. Bu mantra tek bir sestir: “Mmmm.” Eğer yemek yediğimiz her defasında yemeğimizi seversek, çok geçmeden bu bir alışkanlık haline gelir. Bu teşekkür etmek, sevgimizi ifade etmek ve sevgiyi direnmeden almak için uyguladığımız bir ritüel haline gelir.

İletişim de sevgimizi ifade etmenin bir başka yolu olabilir. Hikayemizi paylaştığımız ya da bir başka kişinin hikayesini dinlediğimiz her defasında, sevgimizi paylaşabiliriz. Öğrencilerime verdiğim ödevlerden biri, bir haftada “Seni seviyorum” demenin en az bin farklı yolunu bulmaktır. “Seni seviyorum” demenin tüm bu farklı yollarını uyguladığınızda, kalbiniz tamamen açılır ve bütün yaratılışın size “Seni seviyorum” dediğini ışıtır. Ve sizin o sevgi için geçerli bir neden belirtmeniz ya da onu açıklammanız gerekmez. Onu anlamaya ya da onun hakkında bir hikaye uydurmaya bile çalışmadan sadece

sevgi alır ve sevgi verirsiniz.

Sevmek için kalbinizi tamamen açacak cesarete sahip olduğunuzda, bir mucize meydana gelir. Her şeyde sevginizin yansımaları algılamaya başlarsınız. O zaman yemek yemek, yürümek, konuşmak, şarkı söylemek, dans etmek, duş almak, çalışmak, oyun oynamak, yani yaptığınız her şey bir sevgi ritüeli olur. Her şey bir sevgi ritüeli olduğunda, siz artık düşünmezsiniz; yaşamı hissedersiniz ve ondan zevk alırsınız. Yaptığınız her faaliyetten zevk alırsınız, çünkü onu yapmayı seversiniz. Sadece canlı olmak bile harika bir şeydir ve kendinizi çok mutlu hissedersiniz.

İnsanlar bana, “Miguel, sen her zaman mutlu musun? Hiç huysuzlanmaz mısın?” diye sormuşlardır. Eh, huysuzlanmak tamamen normal bir şeydir. Bazen uykumu yeterince almadığımda huysuzlanırım. Eğer gece iki saat uyursam, uyandığımda kendimi iyi hissetmem. Ama bu huysuzluğu herhangi bir kişiye yöneltmem. Sırf kendimi kötü hissediyorum diye, bedenim daha fazla uyumak istiyor diye neden başkalarına kırıcı davranayım ki? Eğer o anda bedenimi tatmin edemezsem, yapmam gereken işi bitirir, sonra bedenimi bir yatağa yatırıp uyuturum.

Kendimi huysuz hissetmeye hakkım var, ama bu benim sevdiğimi, çocuklarımı, arkadaşlarımı ya da benim için çalışan insanları inciteceğim anlamına gelmez. Eğer bencilsek ve kendimizi huysuz hissederseniz, o zaman çevremizde kimsenin mutlu olmaya hakkının olmadığına inanırız. O zaman, “Ben kendimi bu kadar kötü hissederken sen neden gülüyorsun?” deriz. Bu bencillikten başka bir şey değildir ve biz kendimize bencilce davrandığımız için başkalarına da bencilce davranırız. Kendimiz için her ne hissediyorsak, onu başkalarına da yansıtırız. Kendimize nasıl davranıyorsak, başkalarına da öyle davranırız.

Hikayenizi sevgiyle yazmak çok kolaydır. Sevgi sizin gerçek doğanızken neden onu karmaşık ve zor hale getiresiniz ki? Gerçek siz olmayarak, sevgiye direnirsiniz; ve sevmeye korkarsınız, çünkü en büyük yalanlardan birine, “sevgi incitir” yalanına inanırsınız. Daha önce dediğim gibi, sevgi incitmez. Sevgi bize sevinç ve zevk verir. Ama siz kendinizi incitmek için sevgiyi bile kullanabilirsiniz. Birisi sizi gerçekten sevebilir, ama siz kendi yalanlarınızı işitmekte olduğunuzdan o sevgiyi takdir etmezsiniz. “Bu insan benden ne istiyor? O benden yararlanmak istiyor,” diyebilirsiniz. Hikayecinin size neler söyleyeceğini kim bilebilir ki?

Eğer sevgiyi algılamıyorsanız, eğer onu tanıyamıyorsanız, bunun nedeni sadece içinizdeki zehri tanımanızdır. Ben söylediğim şeyden sorumluyum, sizin anladığınız şeyden sorumlu değilim. Size sevgimi verebilirim, ama siz bunu hakkınızda yargılarda bulunduğum şeklinde ya da -kim bilir- başka bir şekilde yorumlayabilirsiniz. Bunu sadece sizin hikayeciniz bilir. Biz artık kendi hikayelerimize inanmadığımızda, birbirimizden zevk almayı çok kolay bulabiliriz.

İnsanlar sevgi için yaratılmışlardır. Bilgiden önce, kalbimizi açmak ve sevmek kolaydı ve sevgi olmayan şeyden uzaklaşır giderdik. Ama kafamızdaki bilginin sesiyle birlikte biz sevgiden uzaklaşır ve sevgi-olmayı ararız. Daima bir seçime sahibizdir ve eğer kendimizi seversek, sevgiyi seçeriz. Diğer insanların görüşlerini ya da kötü muamelelerini kabul ederek incinmemize izin vermeyiz. Eğer diğer insanlar bize kötü muamele ediyorsa, orada kaldığımız için, bunun olmasına izin verdiğimiz için öyle davranıyorlardır. Ve eğer orada kalıyorsa, kötü muameleyi hak ettiğimize inandığımız için kalıyor ve onları kendimizi cezalandırmak için kullanıyoruzdur. Eğer farkındalığa sahip değilsek, suçlarız, oysa çözüm suçlamak de-

ğildir. Çözüm orada kalmamaktır.

Size, “Seni seviyorum” diyen ve sonra size saygısızca ve duygusal şiddetle davranan birisine nasıl inanabilirsiniz ki? Nasıl olur da birisi hem size, “Seni seviyorum” deyip, hem de sizin yaşamınızı yönetmek, size ne yapmanız gerektiğini, neye inanmanız gerektiğini söylemek isteyebilir? Nasıl olur da birisi sizi sevdiğini iddia edip, sonra da size duygusal süprüntü ve kıskançlık sunabilir?

Nasıl olur da birisine, “Seni seviyorum” deyip, sonra onun aleyhindeki tüm görüşlerimizi sıralayıp ona ıstırap çektirebiliriz? “Seni sevdiğim” için sende neyin yanlış olduğunu söylemek zorundayım. “Seni sevdiğim” için seni yargılamalı, suçlu bulmalı ve cezalandırmalıyım. “Seni sevdiğim” için seni her zaman haksız çıkarmalı, sana hiçbir işe yaramaz olduğunu hissettirmeliyim. Ve sen beni sevdiğin için benim öfkeme, kıskançlığıma ve aptallığıma katlanmak zorundasın.

Sizce bu sevgi mi? Bu bencillikten başka bir şey değildir ve biz ona sevgi deriz. Ve “sevgi incitir” deriz, ama kendimizi kendi yalanlarımızla incitmekteyizdir. Romantik ilişkilerdeki tüm mücadele sadece saçmalıktır. O sevgi değildir ve işte bu yüzden insanlar sevginin eksikliğini hissetmekte, sevgi açlığı çekmektedirler.

Siz muhtaç olduğunuzda, bir ilişkide paylaştığınız şey budur. Ama sevgiye açık olduğunuzda, sevgiyi alırsınız ve eğer o sevgi değilse, orada kalmanız gerekmez. Sevgiyi almaya açıksınızdır, ama kötü muamele görmeye açık değilsinizdir. Suçlanmaya açık değilsinizdir; kimsenin zehrini almaya açık değilsinizdir, çünkü zihniniz artık bunun için verimli bir toprak değildir. Kendinizi sevdiğinizde ve kendinize saygı duyduğunuzda, kimsenin size saygısızlık ve kabalık etmesine izin vermeniz mümkün değildir.

Birçok kişi bana gelip şöyle der: “Beni sevecek birini istiyorum. Doğru adamın ya da doğru kadının hayatıma girmesini istiyorum.” Doğru adam ya da doğru kadın kimdir? Bu onlarla ilgili değildir; bu sizinle ilgilidir. Eğer o kişi hayatınıza girerse ve siz ona kendinize davrandığınız gibi, yani bencilce davranırsanız, o zaman kendinizi incitmek için o kişiyi kullanacaksınız demektir.

Kendimizden hoşlanmazken bile romantik bir ilişkiyi nasıl isteyebiliriz? Kendimizi sevmezken nasıl bir başkasını seviyormuş gibi davranabiliriz? Kendinizi değersiz hissettiğinizde, kendinize saygı duymadığınızda, partnerinize de saygı duymazsınız. Kendinize saygı göstermiyorsanız, partnerinize nasıl gösterebilirsiniz? Kendiniz sahip olmadığınız bir şeyi başkasına nasıl verebilirsiniz?

En güzel ve romantik ilişki sizinle başlamalıdır. Siz ilişkinin bir yarısından sorumlusunuz: Sizin yarınızdan. Kendinize saygı duyduğunuzda, sevdiğiniz insana da saygı duyarsınız. Kendinize saygı gösterdiğinizde, sevdiğiniz insana da saygı gösterirsiniz. Ve sevgi verir, karşılığında da sevgiyi kabul edersiniz. Ama zehirle dolu olduğunuzda, verdiğiniz şey de bu olur. Kendinize kötü davrandığınızda, sevdiğinizize de kötü davranmak istersiniz. Bu sadece saçmalıktır.

Kendinizinki de dahil, insanların hikayelerini dinlediğinizde, yalanlardan başka bir şey işitmezsiniz. Ama hikayenin ardında, her şey sevgidir, bu da her şeyin ve herkesin tanrısal olduğu anlamına gelir. Siz tanrısalısınız, kusursuzsunuz, ama bir sanatçı olarak, kendi hikayenizi yaratırsınız ve hikayenin gerçek olduğu illüzyonuna sahiptirinizdir. Yaşamınızı o hikayeyi geçerli kılmaya çalışarak geçirirsiniz. Ve hikayeyi geçerli kılmaya çalışarak yaşamınızı boşa harcamaktasınızdır.

Yaşam çok kısadır. Çocuklarınızın, arkadaşlarınızın ya

da sevdiğinizin yarın burada olup olmayacaklarını bilemezsiniz. Görüşünüz sizin için çok önemli olduğundan partnerinizle ya da çocuğunuzla büyük bir kavga yaptığınızı hayal edin. İnanıldığınız tüm o yalanlar yüzünden kontrolünüzü yitirir ve sevdiğiniz insanı çok incitirsiniz. Ertesi gün sevdiğiniz insanın öldüğünü görürsünüz. O zaman, sevdiğiniz insana aslında söylemek istemediğiniz tüm o sözleri söylediğiniz için kendinizi nasıl hissedeceksiniz?

Yaşamımız o kadar kısadır ki ben çocuklarımı gördüğüm her defasında onlardan mümkün olduğunca çok zevk alırım. Fırsat bulduğum her defasında sevdiğimden, ailemden, arkadaşlarımdan, öğrencilerimden zevk alırım. Ama en çok kendimden zevk alırım, çünkü her zaman kendimle birlikteyim. Değerli zamanı neden kendimi yargılayarak, reddederek, suçluluk ve utanç duygusu yaratarak geçireyim? Kendimi neden öfkeli ya da kıskanç olmaya iteyim? Eğer duygusal olarak kendimi iyi hissetmiyorsam, ona neyin neden olduğunu bulur ve onu düzeltilirim. O zaman mutluluğuma yeniden kavuşur ve hikayeme devam ederim.

Hikayenizi sevgiyle yazdığınızda, ana karakteri koşulsuz olarak seversiniz. Bu, yalanlara dayanan eski hikaye ile sevgiye dayanan yeni hikaye arasındaki en büyük farktır. Kendinizi koşulsuz olarak sevdiğinizde, algıladığınız her şeyi sevginin gözleriyle doğrular ve açıklarsınız. O yeni ana karakter sizin dikkatinizi çektiğinde, dikkatiniz sevgiye odaklanır. Şimdi hikayenin tüm ikincil karakterlerini koşulsuz olarak sevmek kolaydır, çünkü yeni ana karakterin doğası budur. Bu bilgeliktir, sağduyudur ve bu dünyanın her yanındaki tüm farklı geleneklerin ve dinlerin hedefidir.

Sevgi çok basit, çok kolay ve harikadır, ama o sizinle başlar. Siz kendinizi sevdiğinizde ve sevginizin farkındalığıyla ya-

şadığınızda her ilişki düzelir. Çok az insan farkındalıkla sevmeyi bilir, ama herkes farkındalıktan yoksun olarak sevmeyi bilir. Farkındalık olmadan sevdiğinizde, hissettiğinizin sevgi olduğunu bile fark etmezsiniz. Küçük bir çocuğun size gülümsemediğini görür ve ona karşı bir şey hissedersiniz. Bu sevgidir, ama elbette bilginin sesi size, “Bu sevgi değil” der. Siz birçok kez sever ve sevdiğinizi fark etmezsiniz bile.

Sevgi ve saygı çocuklarımıza da öğretmemiz gereken şeydir, ama onlara sevgiyi ve saygıyı öğretmenin tek yolu kendimizi sevmemiz ve saymamızdır. Bunun başka yolu yoktur. Yine, biz sahip olmadığımız şeyi değil, sahip olduğumuz şeyi verebiliriz. Ben sadece bildiğim şeyi sizinle paylaşabilirim, size bilmediğim bir şeyi söyleyemem. Annem ve babam bana kendi anne ve babalarından öğrendikleri şeyleri öğrettiler. Onlar bana farklı bir şeyi nasıl öğretebilirlerdi ki? Bundan daha iyisini yapamazlardı. Aldığım programdan ötürü onları suçlayamam. Okulda aldığım eğitimden ötürü öğretmenlerimi suçlayamam. Onlar ellerinden gelenin en iyisini yaptılar; bu onların bildiği tek şeydi ve onu sonraki kuşağa aktardılar.

Yalanlar zincirini kırmanın tek yolu yetişkinleri, yani kendimizi değiştirmektir. Çocuklar çok farkındadırlar. Onlar bizim davranışlarımızdan öğrenirler; sadece söylediklerimizden değil, gördüklerinden de öğrenirler. Biz çocuğumuza, “Asla kimseye yalan söyleme,” der, ama sonra birisi kapımızı çaldığında çocuğa, “Ona evde olmadığımı söyle,” deriz. Biz evde her ne yaparsak, birbirimize nasıl davranırsak, çocuklarımız onu öğrenirler. Eğer biz evde hiç bulunmazsak, bu çocuklarımız için normal davranış olur. Onlar da büyüdüklerinde evde bulunmazlar ve çocukları yalnız kalır. Konuşma biçimimiz onların da konuşma biçimi olur. Eğer evde küfrederek, onlar da küfrederek. Eğer şiddetle karşılaşılırsa, şiddeti aktarırlar.

Eğer biz kavga eder, öfkemizi ve zehrimizi paylaşırsak, çocuklarımız bunun normal varoluş biçimi olduğunu düşünür ve kendi hikayelerini böyle yazarlar. Ama, evde sevgi ve saygı varsa, onların öğrendikleri de bu olur.

Kendimizi değiştirerek, kendimizi severek, çocuklarımıza verdiğimiz mesaj sevgi ve gerçeğin tohumlarını taşır. Bu tohumlar çocuklarımızın içine girer ve onların yaşamlarını değiştirebilir. Çocuklarımızla korku, yargı, utanç ya da suçluluk tohumları yerine sevgi tohumlarını paylaştığımızda onların nasıl büyüyeceklerini hayal edin. Onlara tıpkı bizim gibi insanlar olarak saygı gösterdiğimizde, daha büyük ve güçlüyüz diye onların bütünlüğünü bozmaya çalışmadığımızda çocuklarımızın nasıl büyüyeceklerini hayal edin. Çocuklarımıza kendi içlerinde güvenli olmayı ve kendilerini ifade etmeyi öğrettiğimizi hayal edin. Eğer her ilişkiye saygı getirirsek her şeyin nasıl değişeceğini hayal edin.

İnsanlar bana çocuklarla neden çalışmadığımı sormuşlardır; bunun nedeni onların ana babalarının olmasıdır. Benim çocuklara ne söylediğim önemli olmayacaktır; söyleyeceklerim onların ana babaları tarafından geçersiz kılınacaktır. Ben ana babalara ve öğretmenlere öğretmeyi yeğlerim, çünkü çocuklarımız onlardan öğrenirler. Bir insan ırkı olarak geleceğimiz çocuklara bağlıdır. Çocuklar bir gün bizim yerimizi alacaklar ve biz onları bizim gibi olacak şekilde eğitiyoruz. Siz çocukken ana babanız size farklı bir hikaye anlatmış olsalardı ne olacağını hayal edin. Yaşam hikayeniz tamamen farklı olacaktı. Ama siz yine de hikayenizi değiştirebilirsiniz ve eğer çocuklarınız varsa, onların hikayelerini değiştirmenin tek yolu kendi hikayenizi değiştirmektir.

Sevmek çok kolaydır; hiç çaba gerektirmez. Ama bizim yapacak çok işimiz var ve bu iş inandığımız tüm o yalanları

unutmaktır. Yalanları unutmak kolay değildir, çünkü biz yalanlarımızla kendimizi güvende hissederiz; onlara çok bağılıyızdır. Ama gerçeği daha çok gördükçe, bunu daha çok uyguladıkça, yalanlarımızdan kopmak daha kolay olur. Yaşamımızı değiştirip dönüştürmek uygulamayla kolaylaşır ve yaşamımız giderek daha iyi hale gelir.

Daha fazla sevgi duydukça, daha fazla sevgi verebilir ve alabiliriz. Birbirine vermek ve birbirinden almak bir ilişkinin amacıdır. Bizim bir sürü söze ihtiyacımız yoktur. Birisiyle zamanımızı paylaştığımızda, önemli olan -sözlerle değil- hislerle iletişimde bulunmaktır. Ama eğer sözleri paylaşmak istiyorsak, karmaşık bir şeye ihtiyacımız yoktur. Sadece iki sözcük yeter: "Seni seviyorum." O kadar. Sizi mutlu eden şey diğer insanların size karşı hissettikleri sevgi değil, sizin onlara karşı hissettiğiniz sevgidir.

Bir kez sevgiyi deneyimlediğimizde, gerçekten hissettiğimiz şeyi açıklayacak sözcükleri bulamayız, ama sevmek hepimizin yaşayabileceği en büyük deneyimdir. Sevgiyi deneyimlemek Tanrı'yı deneyimlemektir; tam burada ve şimdi cenneti deneyimlemektir. Bilginin sesi artık dikkatimizi kendine çekmediğinde, algımız çok daha genişler. Kendi duygusal tepkilerimizi ve diğer insanların duygusal tepkilerini algılamaya başlarız. Sonra ağaçlardan, çiçeklerden, bulutlardan, her şeyden gelen duyguları algılamaya başlarız. Her yerden, diğer insanlardan bile gelen sevgiyi görürüz. Belli bir noktada, vecit hali içine girer ve onu açıklayacak sözcükler bulamayız, çünkü henüz onu nasıl açıklayacağımızla ilgili hiçbir anlaşma yoktur.

Bizim *sevgi* dediğimiz şey o kadar genel bir şeydir ki, sevgi gerçekte o değildir. Sevgi sözcüklerin tanımlayabileceğinden çok daha ötede bir şeydir. Biz gerçek hakkında gerçekten konuşamayız; gerçeği deneyimlememiz gerekir. Aynı şey sevgi

için de geçerlidir. Sevgiyi gerçekten bilmenin tek yolu sevgiyi deneyimlemektir, sevgi okyanusuna atlayacak cesareti bulmak ve onu bütünüyle algılamaktır. Tek yol budur, ama biz o kadar fazla korkuyla programlanmışız ki tüm çevremizden gelen sevgiyi görmeyiz. Diğer insanlar kendilerini sevmezken biz sevgiyi onlarda ararız. Elbette sevgiyi orada bulamayız, orada sadece bencillik ve bir kontrol savaşı buluruz.

Sizin sevgiyi aramanız gerekmez. Sevgi buradadır, çünkü Tanrı buradadır; *yaşam* kuvveti her yerdedir. Biz insanlar ayrılık hikayesini yaratır ve sahip olmadığımıza inandığımız şeyi ararız. Kusursuzluğu, sevgiyi, gerçeği, adaleti ararız; her şey kendi içimizdeyken onu arayıp dururuz. Her şey buradadır; sadece, onu görmek için ruhsal gözlerimizi açmamız gerekir.

Gerçek siz'i düzeltmek için yapmanız gereken hiçbir şey yok. Hepimizin yapması gereken tek şey, güzel bir hikaye yaratıp daha iyi bir yaşamın keyfini çıkarmaktır. Güzel bir hikayeyi nasıl yaratırsınız? Sahici olarak. Ana karakter sahici olduğunda, hikayenizi bütünlükle, sağduyuyla, sevgiyle yazmak kolay olur.

Yaşam aldığımız en büyük armağandır ve yaşama sanatı en büyük sanattır. Yaşama sanatında nasıl ustalaşabilirsiniz? Uygulama ustalaştırır. Bu öğrenmekle ilgili değildir; bu eyleme geçmek ve sanatınızı uygulamakla ilgilidir. Bir sanatçı olarak, eğer sevgiyi uygular ve uygulamaya devam ederseniz, bir an gelir yaptığınız her şey sevginizin bir ifadesi olur. Sevgide ustalaştığınızı nasıl bileceksiniz? Kendinize anlattığınız hikaye sürüp giden bir aşk hikayesi olduğunda.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

- * Hikayenizi yazmanızın en iyi yolu onu sevgiyle yazmaktır. Sevgi doğrudan bütünlüğünüzden, gerçek siz'den gelen malzemedir.
- * Özsaygısı anlaşmasını yaptığınızda, birçok kendini-yargılama orada son bulur ve kendini-reddetmenin çoğu orada biter. O zaman kafanızdaki sesin konuşmasına izin verebilirsiniz, ama bu çok daha iyi bir diyalog olur. Kendi başınızayken bile gülümsediğinizi ve eğlendiğinizi görürsünüz.
- * Kendi mevcudiyetinizden zevk aldığınızda, kendinizi olduğunuz halden ötürü değil, *olduğunuz* için seversiniz. Kendinizi daha fazla sevdikçe, yaşamınızdan ve çevrenizdeki herkesin mevcudiyetinden daha fazla zevk alırsınız.
- * Yaşamınızın her faaliyeti, yemek yemek, yürümek, konuşmak, çalışmak, oyun oynamak bir sevgiritüeli olabilir. Her şey bir sevgi ritüeli olduğunda, siz artık düşünmez, hissedersiniz. O zaman, sadece canlı olmak bile sizi çok mutlu eder.
- * Kendinizi koşulsuz olarak sevdiğinizde, algıladığınız her şeyi sevginin gözleriyle doğrular ve açıklarsınız. Dikkatiniz sevgiye odaklanır ve bu hikayenizdeki tüm ikincil karakterlere karşı koşulsuz sevgi duymanızı kolaylaştırır.
- * Sevgiyi tanımanın tek yolu sevgiyi deneyimlemek, sevgi okyanusuna atlayacak cesareti bulmak ve onu bütünüyle algılamaktır. Bir kez sevgiyi deneyimlediğinizde, hissettiğiniz şeyi açıklayacak sözcükleri bulamazsınız, ama sevginin herkesten, her şeyden, her yerden geldiğini görürsünüz.

RUHSAL GÖZLERİMİZİ AÇMAK

Tüm çevremizdeki bir sevgi realitesi

Gerçek ile karşılaşmayı içeren bir başka fırsatı, ölümden döndüğüm bir araba kazası sırasında buldum. Deneyimlediğim şeyi açıklayacak sözcükler yok, ama gerçek inandığım şeyin bir yalan olduğunu açıkça göstermişti. Çoğu insan gibi, ben de benim zihnim ve fiziksel bedenim olduğuma inanırdım. Ben bedenimde yaşıyordum; o yuvamdı ve ona dokunabilirdim. Sonra, o ölümden-dönme deneyimimde, fiziksel bedenimin arabamın direksiyonunda uyduğunu gördüm. Eğer fiziksel bedenimi bedenimin dışından algılıyorsam, o zaman benim hem zihnim hem de bedenim olmadığım aşikârdı. O zaman şu soru ortaya çıktı: *Ben neyim?*

Ölümlle yüz yüze geldiğim o anda bir başka realiteyi algılamaya başladım. Dikkatim o kadar çok genişledi ki artık bir gelecek ve geçmiş yoktu; sadece sonsuz şimdi vardı. Işık her yerdeydi ve her şey ışıkla doluydu. Algımın tüm bu farklı realitelerden geçtiğini hissedebiliyordum, ta ki dikkatimi yeniden toparlayıp her defasında tek bir realiteye odaklanabilene dek. Ben ışıktaydım ve bu bir tam farkındalık, saf algılama anıydı. Belli bir noktada, ışığın her şey hakkında tüm bilgiye sahip ol-

duğunu ve her şeyin canlı olduğunu anladım. Tanrı ile birlikte olduğumu, tam bir mutluluk içinde, bir vecit hali içinde olduğumu söyleyebilirim, ama bunlar sadece bildiğim sözlerdir.

O kazadan sonra, dünyayı algılayışım tekrar değişti, çünkü bu fiziksel beden olmadığımı, sadece bir teori olarak değil, gerçekten anlamıştım. Sonra, kazadan önceki arayışımın farklı olan bir arayışa giriştim. Kazadan önce, hâlâ kusursuzluğu arıyordum, hikayemin ana karakterini tatmin edecek bir imajı arıyordum. Kazadan sonra, aradığım şeyin yitirmiş olduğum bir şey olduğunu anladım: Kendim, gerçek benliğim.

Kendi yaratımımı bedenimin dışından görmemin etkisinden kurtulmam en az bir yıl aldı. Kazadan sonra ilk tepkim vuku bulmuş olan şeyi yadsımaya çalışmak oldu. Yalanlar dünyamda kendimi güvende hissetmeye ve kendi kendime, “Bu gerçek değil, sadece bir illüzyon,” demeye çalıştım. Bunun kazanın neden olduğu bir sanrı olduğunu düşündüm. O deneyimi kendimce açıklamak, onun için geçerli bir neden belirtmek için her türlü hikayeyi yarattım. Birçok kişinin de aynı şeyi yaptığını biliyorum. Onlar o deneyimi unutmaya, sıradan hikayelerini sürdürmeye çalışırlar. Ama içimin derinliklerinde bir şey bana, “Hayır, bu gerçek,” diyordu. Çok şükür ki, kuşku duydum ve “Ya o deneyim gerçekse ve yaşamımdaki başka her şey illüzyonsa?” diye düşündüm.

O deneyimden sonra ben aynı kişi değildim, çünkü artık kendi hikayeme inanamıyordum. Birçok yanıtı ihtiyaç duyuyordum ve onları bulmak için her türlü kitabı okumaya başladım. Bazı insanlar benzer bir deneyimi anlatıyorlardı, ama kimse neyin olmuş olduğunu açıklayamıyordu. Tıp fakültesini bitirdim, evime geri döndüm ve hemen büyükbabama gidip ona deneyimimi anlattım. O güldü ve şöyle dedi: “Hayatın senin gerçeği zor yoldan görmeni sağlamak zorunda kalacağını

biliyordum. Ve sana böyle oldu, çünkü hep çok inatçıydın.”

Büyükbabama, onun doğru olup olmadığını görmek için o realiteyi tekrar -elbette, bir kaza olmadan- deneyimlemek iste­diğimi söyledim. Büyükbabam beni şöyle yanıtladı: “Bunu ya­pabilmenin tek yolu, tıpkı öldüğün o anda yapmış olduğun gi­bi, her şeyi bırakmaktır. Sen öldüğünde, her şeyi yitirirsin ve eğer hayatını her şeyi zaten yitirmişsin gibi yaşarsan, o dene­yimi tekrar yaşayabilirsin.” Büyükbabam bana birçok ipucu verdi, onun bana söylediği şeyi yapmaya çok çalıştım ama ba­şaramadım. Büyükbabam öldüğünde ben onun söylediği şeyi henüz yapamamıştım.

Sıradaki bir sonraki kişi annemdi ve onun açıklaması bi­raz farklıydı. Annem bana şöyle dedi: “Senin o realiteyi dene­yimlemenin tek yolu *rüya görmekte* ustalaşmandır. Bunu yap­mak için, ne olduğunla ilgili inancını tamamen bırakmalısın; yaşamının hikayesini bırakmalısın. Bu tıpkı beynin uykuya dal­madan hemen önceki -gözlerini artık açık tutamayacak kadar yorgun olduğun- an gibidir. O anda her şeyden koparsın, hi­kayendeki hiçbir şeyi umursamazsın, çünkü sadece uyumak istersin. Bunu uyumadan yapabilirsen, o deneyimi tekrar ya­şayabilirsin.”

Annemden bana yardım etmesini istedim ve o bana karşı şefkat duyduğundan bu isteğimi kabul etti ve rüya görme ko­nusunda eğitim vermek için yirmi bir kişi seçti. Hep birlikte, üç yıl boyunca her Pazar günü sekiz ila on iki saat rüya hali içine girdik. O yirmi bir kişiden hiçbirisi bir Pazar’ı bile kaçırmadı. Grupta, dokuz tıp doktorunun yanı sıra, avukatlar ve bir hayli kişisel öneme sahip kişiler vardı. Ama anneme göre, aramızdan sadece üç kişi bunu gerçekten başardı. Çok şükür ki, ben onlardan biriydim ve bu çalışmanın birinci yılından son­ra, en nihayet o deneyimi tekrar ve tam farkındalıkla yaşa-

yabildim. O noktadan sonra, çalışmanın ikinci ve üçüncü yılı hayatımın en büyük deneyimlerini içerdi.

Vecit hali içine girdiğim her defasında, o hal içinde biraz daha fazla kalabildim. Ardından, birkaç gün sonra, o hali tekrar yitiriyor ve neredeyse tüm yaşamım boyunca olduğum hale geri dönüyordum. Ama o hali her zaman deneyimlemeye azmetmiştim. Hayatımı bundan farklı biçimde yaşamam mümkün değildi. O deneyimi üçüncü kez yaşamam üç-dört ayımı aldı, ama yine yaşadım ve artık bu hal içinde daha uzun süre kalıyordum. Bu giderek kolaylaştı, o hal içinde giderek daha uzun süreler kaldım ve en sonunda o benim normal realitem haline geldi.

İlk başta olağan realite içinde, özellikle bir tıp doktoru olarak bir hastanede işlev görmek zordu. Hiçbir şeyin bana anlamlı gelmediğini hissediyordum, ama bazı bakımlardan daha iyi işlev görüyordum. Sanki aynı anda iki realiteyi görebiliyordum. Neyin gerçekten olduğunu görebiliyordum, ama hikayeleri de görebiliyordum. Ve belli bir noktada, benim yalan söylediğimi ve çevremdeki herkesin yalan söylediğini görmek büyük bir şok oldu. Bu durumu hiç yargılamasam da, insanların yaşamlarını berbat ettiklerini görebiliyordum. Onların dram ve duygusal acı yarattıklarını görebiliyordum. Önemli olmayan şeylere çok üzülüyor, altüst oluyorlardı. Her şey hakkında hikayeler uydurup yalan söylüyorlardı. Onların bunu yapmalarını izlemek şaşırtıcı ve biraz da eğlendiriciydi. Ama gülmekten kaçınıyordum, çünkü bunu kişisel olarak alacaklarını, bundan alınacaklarını biliyordum. Onlar kendi hikayelerini göremiyorlardı, çünkü kördüler.

İnsanların hayatlarını istedikleri şekilde yaşamaya hakları vardır. Ama eğer anlattığım deneyimi siz de yaşamışsanız, ne dediğimi anlarsınız. Kuşkusuz birçok insan aynı deneyimi

geçirmiştir, ama sonra korku onların o deneyimi yadsımaya çalışmalarına neden olur. Seminerler verirken birçok kez insanların sevgi içinde çok yükseldiklerini ve bir hayli şeyi anladıklarını görürüm. Ama eğer hikayelerinde hoşlanmadıkları bir şey görürlerse, bütün deneyimi yadsır ve ondan kaçarlar. Ve eğer gerçek onların kişisel önemine darbe indirirse, her şeyin değerini düşürür ve bir hayli yargıyla kaçarlar. Her zaman bunun olduğunu görürüm, ama bu da normal bir durumdur, çünkü onların o sırada başa çıkabilecekleri tüm gerçek odur.

Gerçek ile gerçek-olmayan arasındaki çatışmayı yenmem birçok yılımı aldı, çünkü yalanlarımız çok ayartıcıdır. Yalanlara inanma ayartısı çok güçlüdür, ama araba kazası beni bir başka başvuru noktasına itmişti. Ve evet, şimdi tam burada ve tam şimdi bir başka realitenin bulunduğunu biliyorum ve o bizim normal olarak algıladığımız ışık ve ses realitesinden daha ötede bir şeydir. Var olan birçok realite vardır, ama biz sadece dikkatimizi odakladığımız realiteyi algılarız.

Kendi hikayeme göre, deneyimlediğim realitenin bir sevgi realitesi olduğunu söyleyebilirim. Sevgi enerjisi tıpkı güneşten gelen ışık gibidir. Güneş ışığı binlerce farklı renge ayrılır ve ışık, onu neyin yansıttığına bağlı olarak, farklı görünür. İşte bu yüzden biz farklı renkler, farklı şekiller ve farklı formlar görebiliriz. Benim için, aynı şey bu sevgi realitesinde de meydana gelir. Siz her nesneden gelen duyguların yansımalarını algıyorsunuz ve -ışıkla 'olduğu gibi- sevgi duygusu sevgiyi neyin yansıttığına bağlı olarak farklı görünür. Duygusal beden gözlerinizin önünde, ışık realitesinin bulunduğu aynı yerde tam bir realite yaratır. Onu sözlerle ifade etmek neredeyse olanaksızdır, ama yine de denemeye değer.

Söylediğim şeyi anlamak için hayal gücünüzü kullanmanızı rica ediyorum. İnsanların binlerce yıldır kör olduklarını

hayal etmenizi istiyorum. Biz ışığın var olduğunu hiç bilmeziz, çünkü gözlerimizi açmayız. Ama diğer duyularımızı geliştiririz ve ses aracılığıyla bütün bir hayali realite yaratırız. Yarasalar gibi, nesneleri sesin yansısıyla tanırız. Her nesneye ve duyuya bir isim veririz; bir dil yaratır, bilgi yaratır ve ses yoluyla iletişim kurarız. Bu bizim realitemizdir, bu bir ses realitesidir.

Sonra hayatınızda ilk kez gözlerinizi açtığınızı ve ışığı algıladığınızı hayal edin. Birden nesnelerle, şekillerle ve renklerle dolu bir realite karşınızda belirir. Bu realiteyi kavrayamazsınız, çünkü daha önce ışığı hiç görmemiştinizdir. İlk kez, çiçekleri, bulutları, çayırları ve kelebekleri görürsünüz. Yağmuru, karı, okyanusları, yıldızları, ayı, güneşi görürsünüz. Belki onları ayrı nesneler olarak bile algılamazsınız, çünkü neyi algılamakta olduğunuzu hiç bilmezsiniz. Gördüğünüz hiçbir şeyi isimlendiremezsiniz; deneyiminizi tanımlayacak hiçbir sözcük yoktur. Işık evrenini açıklamak için ses evrenini kullanmanız gerekir. Renkleri seslerle, şekilleri melodilerle kıyaslamaya çalışırsınız. “Kırmızı renk müzik skalasındaki şu ton gibi, okyanus bu senfoni gibi,” dersiniz.

İlk kez bu kadar çok renk ve güzellik görmeye karşı göstereceğiniz tepkiyi hayal edin. Duyguya boğulursunuz ve gözlerinizden yaşlar akar. Tüm bu güzelliği algılayarak, kalbiniz açılmaya ve içinizden sevgi akmaya başlar. Eğer duygularınızı tanımlamaya çalışırsanız, “Ben tam bir mutluluk içindeyim. Vecit hali içindeyim. Bir inayet hali içindeyim,” dersiniz. Ama sonra gözlerinizi tekrar kapatır ve sadece ses realitesini algılersınız. Şimdi isterseniz bile gözlerinizi tekrar açamazsınız.

Onu açıklayacak hiçbir sözcük yokken o deneyimi kendinize nasıl açıklayabilirsiniz? Bir rengi, bir şekli ya da bir keleşğin formunu nasıl açıklayabilirsiniz? Eğer onlar ışığı hiç gör-

memişlerse, bu deneyimi diğer insanlarla nasıl paylaşabilirsiniz? Ve ses realitesinin var olan tek realite olduğuna artık nasıl inanabilirsiniz?

Şimdi Musa'nın dağdan indiğinde neden Vaat Edilmiş Topraklar'dan söz ettiğini anlayabiliriz. O başka ne diyebilirdi ki? Ya da İsa'nın, çölde kırk gün geçirdikten sonra Cennet Krallığı'ndan söz ederken ne hissettiğini anlayabiliriz. Veya Buda'nın bodi ağacının altında uyanıp Nirvana'dan söz ettiğinde ne hissettiğini. Siz ruhsal gözlerinizi açtığınızda, söylediğiniz ilk şey şu olur: "Ben Tanrı ve meleklerle birlikteyim. Cenneteyim, her şeyin çok güzel olduğu yeryüzü cennetindeyim. Tanrı'nın kentinde sadece güzellik ve iyilik vardır; burada korku ve ıstıraba hiç yer yoktur. O sadece güzeldir." O zaman insanlar sizin değişmiş olduğunuzu görürler. Duygusal tepkinizi görür ve sizin başınıza çok derin bir şeyin gelmiş olduğunu anlarlar.

Benim bakış açımdan, deneyimlediğim realite hep birlikte buydu; o her zaman vecit halidir. Kişisel mitolojimde, ben gerçeğin realitesini, sevginin realitesini deneyimledim. O hepimize ait olan bir realitedir, ama biz onu görmeyiz. Ve onu görmememizin nedeni binlerce yıl öncesine dayanan tüm o yalanlar tarafından kör edilmiş olmamızdır. Eğer *ruhsal gözlerinizi* açabilirseniz, *olanı* yalanlar olmadan algılayacaksınız ve sizi temin ederim ki duygusal tepkiniz çok büyük olacaktır. Sizin için hikayenizin sadece bir rüya olduğu artık bir teori olmayacaktır. Cennet gerçektir. Ama şu anda algılamakta olduğunuz hikaye gerçek değildir; o bir illüzyondur.

Gerçek olan çok güzeldir ve onu açıklayacak hiçbir sözcük yoktur, ama o oradadır. Duyguların yansımalarıyla bütün bir realite yaratılmıştır ve o realitede siz gerçek olanın sevginiz olduğunu görebilirsiniz. Ben konuşmayı öğrenmeden önce o

realiteyi hep algıladığımı biliyorum. Bilginin sesinden önce hepimizin o realiteyi her zaman algıladığımızı biliyorum. Gerçek-siz inanılmaz derecede muhteşem bir şeydir. Ve sadece insanlar değil, her hayvan, her çiçek, her kaya öyledir, çünkü her şey aynıdır. Ruhsal gözlerinizi açtığınızda, yaşamın sadeliğini görürsünüz. Ben yaşamım ve siz yaşamsınız. Evrende hiç boş yer yoktur, çünkü her şey yaşamla doludur. Ama yaşam sizin göremeyeceğiniz bir kuvvettir. Siz sadece yaşamın etkilerini, eylem halindeki yaşam sürecini görebilirsiniz.

Bir çiçeğin açtığını ya da bir ağacın yapraklarının sararıp yere döküldüklerini görürsünüz. Bir çocuğun büyüdüğünü görürsünüz. Bir insanın yaşlandığını görürsünüz. Zaman duygunuz vardır, ama o maddeden geçen yaşamın tepkisinden başka bir şey değildir. Siz kendinizi görmezsiniz, ama fiziksel bedeninizde yaşamın tezahürünü görürsünüz. Elinizi hareket ettirdiğinizde, canlı olmanın tezahürünü görürsünüz. Sesinizi işittiğinizde, canlı olmanın tezahürünü işitirsiniz. Fiziksel bedeninizi küçük ellere ve çok taze bir cilde, sonra büyük ellere ve biraz kırışmış bir cilde sahipken görürsünüz. Bedeninizde tüm bu değişimleri görür, ama hâlâ aynı kişi olduğunuzu hissedersiniz.

Gerçek siz'i tanımlamamın en iyi yolu, sizin her şeyi dönüştüren bir yaşam kuvveti olduğunuzu söylemektir. Bu kuvvet fiziksel bedeninizin her atomunu hareket ettirmektedir. Bu kuvvet her düşüncüyü yaratmaktadır. Yaşamın ruhu kendini sizin bedeninizle ifade eder ve bedeniniz "Ben canlıyım" diyebilir. Çünkü o dönüşüm kuvveti fiziksel bedeninizin her hücresinde yaşar. O kuvvet bütün bir realiteyi algılayacak farkındalığa sahiptir. O her şeyi hissederek. Fiziksel bedeniniz şu anda (gerçek) sizi algılamaktadır. Bedeniniz sizi hissedebilir ve hissettiğinde de vecit hali içine girer. Zihniniz de sizi hisse-

debilir ve o sizi hissettiğinde, öyle yoğun bir sevgi ve şefkat hissedebilirsiniz ki artık düşünmezsiniz.

Ben fiziksel bedenimi yaşamın ışık vasıtasıyla kendini görebileceği bir ayna olarak görürüm. Fiziksel bedenimi yaşamın evrimi olarak görürüm. Yaşam evrimleşmektedir, maddeyi itmektedir, yaratmaktadır. İnsanlığın yaratılışı henüz sona ermemiştir. İnsanlığın yaratılışı şu anda sizin bedeninizde meydana gelmektedir. O kuvvet sizin evrimleşmenize yardımcı olmaktadır. O kuvvet sizin algılamanızı, analiz etmenizi, hayal kurmanızı ve algıladığınız her şey hakkında bir hikaye yaratmanızı sağlar.

Yaşam Tanrı'nın her an her şeyi yaratmak için kullandığı kuvvettir. İnsanlar, hayvanlar, bitkiler, ağaçlar arasında bir fark yoktur. Her şey aynı yaşam kuvveti tarafından hareket ettirilir. Benim bakış açımdan, ben o kuvvetim. Yaşama şükürler olsun, ben kendi sanatımı, kendi eserimi yaratırım. Bütün deneyimimi yaratırım ve o hayranlık vericidir. Benden (ben olan o kuvvetten) dolayı, benim duygularım vardır. Benden dolayı, ben bilgiyi yaratırım ve konuşabilirim. Benden dolayı, ben hikayeyi yaratırım. Benim düşünmemi ve hikayemi anlatmamı sağlayan kuvvet, sizin okumanızı ve anlamanızı sağlayan kuvvettir. Arada bir fark yoktur ve bu şu anda olmaktadır.

Ben yaşlanmakta olduğumu görürüm ve bir gün bu fiziksel bedeni bırakacağımı bilirim. Bu bedeni bıraktığımda, o toprağa geri dönecek, ama yaşam yok edilemez. Yaşam ebedidir. Gerçekle karşılaştığımda yaşamın evrenin yaratılışında milyarlarca yönde hareket eden tek bir kuvvet olduğunu çok açık biçimde anladım. O kuvvet asla ölmez. Biz yaşamız ve yaşam ölümsüzdür. Biz yok edilemez olanız ve sanırım bu çok iyi bir haberdir.

Bir kez ruhsal gözlerinizi açtığınızda, yaşamımızın rüyasını görürsünüz; önemsiz kaygılarla oynayarak, tüm o saçma ve anlamsız dramla oynayarak ne kadar çok zamanı boşa harcadığınızı görürsünüz. Bir sevgi realitesini, bir sevinç realitesini yaşamamanızı nasıl engellediğinizi görürsünüz.

Dikkatinizi inandığınız şeye odakladığınızda, bu diğer realiteyi algılayamazsınız. Eğer dikkatiniz bilginin sesi tarafından çekilmişse, sadece kendi bilginizi görürsünüz. Gerçekten orada olanı değil, görmek istediğinizi görürsünüz. Size gerçekten sevgisini ifade edeni değil, sadece duymak istediğinizi duyarsınız. Sadece inandığınız, bildiğiniz, siz olduğunu düşündüğünüz şeyle, yani hikayenizle ilişki kurarsınız. Ve sizin hikaye olduğunuzu düşünürsünüz, ama gerçekten öyle misiniz? Siz ne fiziksel beden, ne de hikayesiniz. Hikaye sizin yaratımınızdır ve ister inanın ister inanmayın, fiziksel bedeniniz de sizin yaratımınızdır, çünkü siz gerçekte o yaşam kuvvetisiniz.

Hepimiz tek bir canlı varlığız ve aynı kaynaktan geliriz. Aramızda hiçbir fark yoktur; biz aynıyız. Elinizde beş parmak vardır, eğer gözlerinizi her defasında bir parmağa odaklarsanız onların farklı ve ayrı olduklarına inanabilirsiniz, ama o bir eldir. Aynı şey insanlık için de geçerlidir. Sadece tek bir canlı varlık vardır ve o varlık her birimizi bir elin parmağı gibi hareket ettiren bir kuvvettir. Ama tüm parmaklar aynı ele aittir. İnsanlar aynı tanrısal özü paylaşırlar; biz aynı ruhu paylarız. Sizinle benim aramda hiçbir fark yoktur, benim gözümde yoktur. Ben siz olduğumu biliyorum ve bu konuda hiçbir kuşku yok, çünkü böyle görebiliyorum.

Hikayenizin ardında gerçek siz vardır ve o sevgi doludur. İyilik oradadır. Çünkü siz iyiliksiniz. Siz iyi olmaya çalışmak zorunda değilsiniz; sadece olmadığınızı şeymişsiniz gibi davranmayı bırakın, yeter. Siz Tanrı ile birsiniz ve bu hiç çaba ge-

rektirmeyen bir durumdur. Tanrı buradadır ve siz O'nun mevcudiyetini hissedebilirsiniz. Eğer Tanrı'nın mevcudiyetini hissetmiyorsanız, hikayenizden kopmanız gerekir, çünkü sizinle Tanrı arasındaki tek şey o hikayedir.

Bir kez kendinizi, *gerçek* sizi bulduğunuzda, ne olduğunuzu açıklayamazsınız, çünkü onu açıklayabilecek bir sözcük yoktur. Eğer bilgiyi kullanırsanız, ne olduğunuzu asla bilemezsiniz, ama olduğunuzu bilirsiniz, çünkü siz varsınız. Siz canlısınız ve varoluşunuz için geçerli bir neden bulmak zorunda değilsiniz. Siz kendi hikayenizdeki en büyük gizem olabilirsiniz.



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Tam burada ve şimdi bir başka realite vardır ve o bizim normalde algıladığımız ışık ve ses realitesinden daha ötede bir şeydir. Bu realitede, biz her nesneden gelen duyguların yansımaları algılayabiliriz. Bu realitede, gerçek olan sevgimizdir.

* Gerçeğin realitesi, sevginin realitesi bize ait olan bir realitedir. Bilginin sesinden önce, hepimiz bu realiteyi her zaman algıladık. Eğer onu şimdi görmüyorsak, bunun nedeni binlerce yıl öncesine dayanan tüm o yalanlar tarafından kör edilmiş olmamızdır.

* Sevgi enerjisi tıpkı güneşten gelen ışık gibidir. Güneş ışığı gibi, sevgi duygusu sevgiyi neyin yansıttığına bağlı olarak farklı görünür.

* Eğer ruhsal gözlerinizi açarsanız, *olanı* yalanlar olmadan algılayabilirsiniz. Sizin için artık hikayenizin sadece bir rüya olması bir teori değildir. Cennet gerçektir, ama şu anda algılamakta olduğunuz hikaye gerçek değildir; o bir illüzyondur.

* Yaşam sizin göremeyeceğiniz bir kuvvettir. Siz sadece yaşamın etkilerini, eylem halindeki yaşam sürecini görürsünüz. Kendinizi görmezsiniz, ama yaşamın tezahürünü fiziksel bedeninizde görürsünüz. Zaman duygusuna sahipsinizdir, ama o içinizden geçen yaşamın tepkisinden başka bir şey değildir.

YAŞAM AĞACI

Hikaye başladığı noktaya döner

Ben her insanın verecek bir mesajı olan bir melek olduğuna inanırım. Ben bir meleğim ve şu anda size bir mesaj veriyorum. Siz de bir meleksiniz, belki bunu bilmiyorsunuz, ama öylesiniz. İnsanlar daima görüşlerini paylaşır ve mesajlar verirler, öyle değil mi? Bildiğimiz şeyleri çocuklarımıza öğretebilmek için onların büyümelerini sabırsızlıkla bekleriz. Tüm o tohumları onların küçük kafalarına ekmek isteriz: Ne doğrudur, ne yanlıştır; ne iyidir, ne kötüdür. Ve bizim çocuklarımıza verdiğimiz mesaj nedir? Benim dediğim şeyi yap, ama yaptığım şeyi yapma. Ben her zaman yalan söylerken, sen bana gerçeği söyle.

İki tür melek vardır: Gerçeği paylaşan melekler ve yalanları paylaşan melekler. Öyleyse sormamız gereken soru şudur: Bizler ne tür melekleriz? Ne tür bir mesaj veriyoruz? İnsanlar bilgiden önce Yeryüzü Cenneti'nde yaşarken, biz gerçeği paylaşan meleklerdik. Bilgi Ağacı'nın meyvesini yediğimizde ve düşmüş melek kendini zihnimizde yeniden ürettiğinde, biz insanlar da düşmüş melekler olduk. Bizler düşmüş melekleriz, çünkü, yalan söylediğimizi bilmesek bile, yalanları aktarıyoruz.

Düşmüş meleğin sesi o kadar yüksektir ki biz sessiz olan diğer sesi, yani *ruhun sesini, bütünlüğümüzün sesini, sevginin sesini* işitemeyiz. Bu sessiz ses daima oradadır. Biz konuşmayı öğrenmeden önce, bir-iki yaşındayken, bu sesi dinlerdik.

Çocukken Walt Disney'in Donald Duck adlı çizgi filmlerini izlerdim. Donald Duck'un kafasının bir yanında bir melek, diğer yanında da bir şeytan bulunur ve her ikisi de onunla konuşurdu. Eh, bu gerçektir. Hikayeci o küçük şeytandır. Kafanızda, size neden yeterince iyi olmadığını, sevgiyi neden hak etmediğinizi, neden güvenemeyeceğinizi, neden asla harika, güzel ya da kusursuz olamayacağınızı söyleyen bir ses vardır. O ses yalan söylemektedir ve onun sahip olduğu tek güç sizin ona verdiğiniz güçtür.

Bilginin sesi yüksektir; o sessiz değildir. Ruhunuzun sesi ise sessizdir, çünkü onun sizinle konuşması gerekmez. Bedeninizin sizin bakış açınızdan nasıl kusursuz olacağını bilmesi gerekmez, çünkü o *zaten* kusursuzdur. Siz doğduğunuzda, ne olduğunuzu bilmezsiniz, sözcüklerle bilmezsiniz. Ama bedeniniz ne olduğunu bilir ve onun bunu sözcüklerle açıklaması gerekmez, tıpkı karaciğerinizin tüm bedeninizle birlikte işlev görebilmek için tıp fakültesine gitmesinin gerekmemesi gibi. O ne yapacağını bilir.

Sizin öylece bildiğiniz başka şeyler de vardır. Eğer bir kadınsanız, bir kadın olmayı öğrenmeniz gerekmez; bir cenini nasıl geliştireceğinizi, bir bebeği nasıl doğuracağınızı öğrenmeniz gerekmez. Doğanız gereği, siz olduğunuz şeysinizdir; olduğunuz şeyi olmayı öğrenmeniz gerekmez. Bu sessiz bilgidir. Siz öylece bilirsiniz. Gözlerinizi kapadığınızda sessiz bilgiyi hissedebilirsiniz. Nefes aldığınız her defasında sessiz bilgiyi hissedebilirsiniz.

Siz bir meleksiniz ve yaşamınız da verdiğiniz mesajdır.

Ama ne tür bir melek olmak istiyorsunuz? Siz iki efendiye birden hizmet edemezsiniz. Aynı anda hem yalanları hem de gerçeği paylaşamazsınız. Bu size de mantıklı gelmiyor mu?

Bilgi benim yaşamımdaki en büyük diktatör idi. Ben bilginin kölesiydim, ama o artık benim üzerimde bir güce sahip değil. Sahip değil, çünkü ben artık bilgiye inanmıyorum. Artık kafamdaki o sesi, bana kimsenin benden neden hoşlanmadığını, benim neden ona layık olmadığımı, neden kusursuz olmadığımı söyleyen o sesi kabul etmiyorum. Şimdi bilgi cebimdeki bir iletişim aracıdır sadece. Bildiğim şey harikadır, çünkü bilgiye şükürler olsun, ben sizinle konuşabilirim ve siz beni anlayabilirsiniz. Şu anda da bunu yapıyorum, bilgi yoluyla iletişim kuruyorum. Size söylemekte olduğum her şey benim sanatımın bir ifadesidir. Picasso'nun bir portre yapmak için renkleri kullanması gibi, ben de gördüğüm ve hissettiğim şeyin bir portresini yapmak için bilgiyi kullanıyorum.

Üç-dört bin yıl önce, insanlar bilginin yalanlarla kirlendiğini keşfettiler. Eğer bilgimizden tüm yalanları temizlersek, yitirdiğimiz yeryüzü cennetine geri döneceğiz. Gerçeğe, sevgiye geri dönecek ve Tanrı ile yeniden birleşeceğiz. Şimdi Adem ile Havva hikayesinin sadece bir masal olmadığını, Toltek geleneğinin keşfettiği aynı şeyi keşfetmiş olan bir üstat tarafından yaratılmış bir sembol olduğunu görebiliriz. Bu hikayenin yaratıcısı hiç kuşkusuz gerçeği biliyordu ve kullandığı sembolizm çok güzeldi.

Evet, ilk Bilgi Ağacı'nda yaşayan düşmüş melek her insanda yeniden üretilmişti ve o insanların yaşamlarını şimdi bile yönetmektedir. Biz zapt edilmiş durumdayız, ama korkmamıza gerek yoktur. Büyük iblis sadece bir yalandır ve onun yalanları henüz bizi yok edememiştir. Onlar ellerinden gelenin en iyisini yapmışlardır, ama başaramamışlardır, çünkü biz o

düşmüş melekten daha güçlüyüz. Biz tek bir canlı varlığız ve bu dünyada binlerce yıldır yaşıyoruz.

Adem ve Havva ölmediler. Onlar buradalar, çünkü biz buradayız. Siz Adem ve Havva'sınız. Ve biz geldiğimiz yere, Yer-yüzü Cenneti'ne, o sevgi ve gerçek yerine geri dönmek için çok uğraşıyoruz. Siz onun orada olduğunu biliyorsunuz, çünkü onu belleğinizde taşıyorsunuz. Siz doğduğunuzda oradaydınız ve yaşamınızın ilk iki yılında fiziksel olarak oradaydınız.

Dünyanın birçok farklı felsefesinden gelen kehanetler bize o sevgi yerine geri dönmekte olduğumuzu bildirirler. Bazıları ona Cennet Krallığı derler; bazıları ona Nirvana ya da Vaat Edilmiş Ülke derler. Toltek felsefesi ona İkinci Dikkatin Rüyası der. Her felsefe ona farklı bir isim verir, ama anlam aynıdır: O bir sevinç, mutluluk ve sevgi yeridir. O bir birlik yeridir, tüm kalplerin birliğinin yeridir. O yaşamla yeniden birleşmektir, çünkü biz var olan tek canlı varlığın tezahürüyüz.

Toltek felsefesi bir gün insanlık rüyasını sağduyunun yöneteceğine inanır. Bu gerçekleştiğinde, her şeyin ve herkesin kusursuz olduğunu keşfedeceğiz. Ne olacağını bilen o peygamberlerin rüyalarının gerçekleşmesi bir zaman alacaktır. Onların bir sevgi ve mutluluk toplumundan söz etmelerinin nedeni, kendi hayatlarını bu şekilde yaşamalarıydı ve onlar hepimizin aynı olduğumuzu biliyorlardı. Eğer bir kişi böyle bir yere erişebilirse, bunu herkes yapabilir. Ayrıca yıkımdan ve korkudan söz eden peygamberler de vardır, ama ben biz insanların doğru yönde tekâmül etmekte olduğumuza inanıyorum. Tek sorun bizim milyarlarca olmamız ve bütün toplumun değişmesi için büyük bir çaba gösterilmesinin gerekmesidir. Ama bu olanaksız değildir.

Her şey değişebilir ve de değişecektir. Bu sadece zaman alacaktır. Son yüzyılda, bilimde ve teknolojiye hızlı değişimle-

re tanık olduk. Psikoloji biraz geride kaldı ama o da diğerlerine yetiyecektir. Günümüz dünyasındaki toplum kırk-elli yıl önce içinde yaşadığımız toplumdan tamamen farklıdır. Bugün sekiz yüzyıl önce olandan daha az yalan vardır. Ben, sadece bu tekâmülü görerek bile, yeryüzü cennetine tekrar kavuşacağımıza inanıyorum.

Uyandığınızda kendinizi Ortaçağ'da Avrupa'da bulduğunuzu hayal edin. O zaman insanların, yaşamlarına boş inançlar hükmettiği için ıstırap çektiklerini görürsünüz; onlar inandıkları yalanlar yüzünden sürekli olarak korku içinde yaşamaktadırlar. Siz o zaman hayatınızı bugün yaşadığınız şekilde yaşayabilir miydiniz? Hiç sanmıyorum. Herkese şu anda yaşamınıza hükmeden inançlardan söz etmek isteyen bir kadın olduğunuzu hayal edin. Onların rüyasına uymadığınızı görebilirsiniz. Sizin için, onların rüyası gerçek bir kâbustur.

Siz orada kadınlara artık ıstırap çekmek zorunda olmadıklarını, kötü muameleye katlanmak zorunda olmadıklarını söylemek istersiniz. Onların da insan olduklarını, onların da bir ruhları olduğunu, mutlu olmaya haklarının olduğunu, kendilerini hayatta ifade etme haklarının olduğunu söylemek istersiniz.

Eğer bu fikirleri onlara açıklarsanız herkesin sizi nasıl yargılayacağını sanıyorsunuz? Kuşkusuz onlar sizin kötü olduğunuzu, şeytan tarafından zapt edildiğinizi, şeytanın sizin ağzınızdan konuştuğunu söyleyeceklerdir. Orada ne kadar zaman hayatta kalabileceğinizi düşünüyorsunuz? Evet, çok uzun değil, çünkü onlar sizi bir kazığa bağlayıp diri diri yakacaklardır. Eğer şimdiki toplumumuzun cehennem olduğunu düşünüyorsanız, o toplum gerçekten cehennemdi. Bizim için, o zamanın sosyal, ahlaki ve dinî kurallarının yalanlara dayandığı aşikârdır, ama onlar için bu o kadar aşikâr değildi.

Belki kendi hakkınızda inandığınız yalanlar size o kadar aşikâr değildir, ama inandığınız şeyin sonucunu görebilirsiniz. Sonuç hayatınızı nasıl yaşadığınızdır. Siz gerçeğe inandığınızda, sonuç mutluluk, sevgi ve iyiliktir. Siz kendi hakkınızda ve her şey hakkında kendinizi iyi hissedersiniz. Eğer mutlu değilseniz, bunun nedeni yalanlara inanmanızdır. Tüm insan çatışmasının kökeni budur. Tüm ıstırabımızı yalanlara inanmaktan kaynaklanır.

Tüm o insan adaletsizliğini, tüm savaşı, Dünya Ana'nın tüm o yıkımını nasıl durdurabiliriz? Yalanlara inanmayarak. Bu kulağa çok basit gelir, ama bütün bir ülkenin ya da tüm insanlığın inanç sistemini yeniden düzenlemenin ne kadar karmaşık olduğunu hayal edebilirsiniz. İnsanlar yalanlarına meydan okunmasını istemezler, çünkü zihinlerinin kontrolüne sahip değildirler. İnsan zihnini kim yönetmektedir? İnsanlığı yalanlar yönetir. Herhangi bir gizem okulunda belli bir hazırlık düzeyine eriştiğinizde öğrendiğiniz şey budur. Bu çok basit bir şeydir, ancak herhangi bir gizem okulundaki en büyük ifşaatlardan biridir.

Gerçek düşman yalanlardır ve bu çoğu gelenekteki en büyük sırdı, çünkü insanlar bunu her kim bilirse onun diğer insanların üzerinde güce sahip olacağına ve o gücü kötüye kullanabileceğine inanırlardı. Mazeret buydu, ama bence gerçeği anlamış olanlar onu paylaşmaya korkuyorlardı. Neden? Çünkü yalanlara inanan insanlar gerçek'ten korkacak ve onları diri diri yakacaklardı. Aslında, dünyanın birçok yerinde vuku bulmuş olan şey budur.

Öyleyse biz yitirdiğimiz yeryüzü cennetini yeniden nasıl bulacağız? Çözüm basittir: Gerçek bizi özgürleştirecektir. Cennete geri dönmenin tek anahtarı budur. Gerçeği, *sizin gerçeğinizi* yeniden bulduğunuzda, bir mucize gerçekleşir. Ruhsal

gözlerinizi açar ve cennete geri dönersiniz. Cennet sevgiyle yaratılmış en güzel hikayedir ve bilin bakalım cenneti kim yaratır? Kendi cennetimizi biz yaratırız. Cennet bir hikayedir; o bizim, yaşam olarak, yaratabileceğimiz bir rüyadır. Ama yaşamın cenneti yaratması için, hikayenin ana karakterinin yaşamı teslim olması ve yaşamın yalanlar olmadan tezahür etmesine izin vermesi gerekir.

Cennet buradadır ve herkes ona erişebilir. Yeryüzü Cenneti buradadır, ama bizim onu algılayacak gözlere sahip olmamız gerekir. Bu tam olarak çok uzun zaman önce İsa'nın, Budanın, Musa'nın, Krişna'nın ve kendi zihinlerinde cenneti yaratmış olan tüm büyük üstatların vaat ettikleri şeydir. Onlar bunun size bağlı olduğunu söylemektedirler. Eğer onlar bunu yapabilmişlerse, siz de yapabilirsiniz ve eğer siz bunu yapabilirsiniz, herkes bunu yapabilir.

Gerçek bizi özgürleştirecektir, ama yalanlar bizi bu realitede tutarlar. İnsanların bunu ne kadar uzun zaman önce ilk kez anladıklarını bilmiyorum, ama bu o kadar basittir ki kimse onu anlamak istemez. Onlar bundan daha karmaşık bir şey isterler, çünkü hikayeci böyle çalışır. Eğer yalanlara inanmazsak, şifa sürecindeyiz demektir. Hristiyan Gizem Okulu bunu bilirdi, Mısırlılar bunu bilirdi ve Toltekler bunu bilirdi, ama onu sözlerle ifade etmek zordu. O zaman onlar Adem ve Havva'nın hikayesi gibi efsaneler yarattılar.

Bu da bana Adem ve Havva'nın hikayesinin diğer yarısını hatırlatır. Cennet Bahçesi'nde bir başka ağaç daha vardır ve o Yaşam Ağacı ya da Gerçek Ağacı'dır. Efsane, Yaşam Ağacı'nın meyvesini, yani gerçeği yiyen herkesin sonsuza dek Yeryüzü Cenneti'nde yaşayacağını söyler, çünkü yaşam ebedi gerçektir. Yaşam Ağacı'nın meyvesi doğrudan yaşamdan ya da Tanrı'dan gelen mesajdır. Yaşam tek gerçektir; o her zaman yaratmakta

olan kuvvettir. Siz o kuvveti kendinizde gördüğünüzde ve imanınızı o kuvvete bağladığınızda gerçekten canlı olursunuz.

Şimdi İsa'nın, "Ben yaşamım ve sadece benim vasıtamla cennete erişebilirsiniz," derken ne demek istediğini anlayabiliriz. O, İsa adlı kişiden değil, Yaşam Ağacı olmaktan söz ediyordu. O şunu söylemeye çalışıyordu: "Ben Yaşam Ağacı'yım. Benim meyvemi yiyen benimle birlikte cennet krallığında yaşayacaktır. Cennet krallığı herkesin kral olduğu bir krallıktır."

Bu bizim burada söylediğimiz şey değil midir? Kendi realitenizde siz kralsınız; kendi yaşam rüyanızdan siz sorumlusunuz. İsa ayrıca şöyle de demişti: "Cennet krallığı sizin gelin ve gerçeğin ya da Tanrı'nın damat olduğu bir düğün gibidir ve siz ebedi bir balayında yaşarsınız." Bu harika bir şey değil midir?

Gerçek sözcüklerle açıklanamaz, bu yüzden İsa herkesin anlayabileceği bir kavram kullanmıştı. O bizim daha önce sözünü ettiğimiz realiteyi bir balayına benzetmişti. Siz gerçek ile evlendiğinizde, ebedi bir balayında yaşarsınız. Balayında, yaşamınızdaki her şey sevgiyle ilgilidir. Aşıkken, her şeyi aşkın gözleriyle görürsünüz. Siz her zaman sevişirken, her şey harika ve güzeldir ve o zaman cenneti anlayabilirsiniz.

Şimdi İsa'nın bağışlamadan, sevgiden, cennetten söz ederken ne demek istediğini anlayabiliriz. O, "Bırakın çocuklar benimle gelsinler, çünkü onlar gibi olanlar cennet krallığına girebilirler," demişti. Siz bir çocukken, yani bilgiye sahip olmadan önce, tüm o yalanları yemeden önce cennette yaşarsınız. Siz düştüğünüzde, masum olduğunuz için düşersiniz. Ve o cenneti yeniden bulduğunuzda, yeniden bir çocuk gibi olursunuz, ama büyük bir farkla. Şimdi siz artık masum değil, bilginizdir. Bu size bağışıklık verir; tekrar düşemezsiniz.

Sizin en nihayet Yaşam Ağacı'nın meyvesini yediğinizde

bilgeleştüğınızı de söyleyebiliriz. Bu ağacın meyvesini yemek aydınlanmanın sembolüdür. Aydınlanma sizin ışık olmanızdır, ama bu deneyimi tanımlayacak hiçbir sözcük yoktur. İşte bu yüzden onun ne anlama geldiğini kavramak için mitolojiyi ve hayal gücümüzü kullanmamız gerekir. Onun ne olduğunu gerçekten bilmek için, onu deneyimlememiz, orada olmamız gerekir. Gerçek, gerçek siz'dir; o kendi bütünlüğünüzdür. Hiç kimse size o yere giden yolu gösteremez. Sadece siz kendinizi oraya götürebilirsiniz.

Siz kendi hikayenizi değiştirebilirsiniz, ama o sizinle, yani hikayenizin ana karakteriyle başlar. Siz kendinizi bir yalanlar, korku ve yıkım mesajcısından bir gerçek, sevgi ve yaratım mesajcısına dönüştürebilirsiniz. Gerçeğe geri döndüğünüzde, kendinizi toplumda ifade etme biçiminiz çok daha iyi olur. İletişiminiz düzelir. Yaratımınız daha güçlü olur. Tüm yönlerde, bildiğiniz yaşam değişip daha iyi hale gelir.

Sizin dünyayı değiştirmeniz gerekmez; kendinizi değiştirmeniz gerekir. Ve bunu kendi yolunuzca yapmanız gerekir, çünkü sadece siz kendinizi bilebilirsiniz. Sizin dünyayı, en azından henüz değiştiremeyeceğiniz aşikârdır, çünkü dünya henüz gerçeğe hazır değildir. Siz sadece kendinizi değiştirebilirsiniz, ama bu büyük bir adımdır. Gerçeğe geri dönerek, başka herkes için büyük bir adım atarsınız.

Cennetin kapıları açıktır ve o sizi beklemektedir. Ama eğer cennete girmezseniz, bunun nedeni ona layık olmadığınıza inanmanızdır. Siz bir gerçek, sevinç ve sevgi yerinde yaşamaya layık olmadığınızı inanırsınız. Bu bir yalandır, ama eğer ona inanırsanız, o yalan hikayenizi yönetir ve siz cennetin kapısından giremezsiniz.

Gerçek hikayede değildir. Gerçek hikayeyi yaratan güçtedir. Güç yaşamdır; o Tanrı'dır. Bunu uzun zaman önce keşfet-

tim ve ne dediğimi anlayabileceğinizi umuyorum. Gerçekten anlamak için, mantığınızın, “Evet, bu doğru, bu mantıklı,” demesi yetmez. Hayır, kalbinizle anlamanız gerekir. Bunu kalbinize almanızı gerçekten diliyorum, çünkü o bütün yaşamınızı değiştirebilir. Bana kafanızla inanmayın, söylediğim şeyi kalbinizle hissedin. Dikkatinizi hissettiğiniz şeye odaklayın ve algılayacağınız şey size hitap eden kendi bütünlüğünüz olacaktır. Gerçek olan gerçektir ve sizin çok güçlü bir yanınız gerçeği tanıyabilir. Kalbinize inanın.

Hikayeci en nihayet size sadece gerçeği söylediğinde yaşamınız bir sanat başyapıtı olacaktır. Bilginin sesi dürüstlüğü ve bütünlüğün sesi olduğunda, siz gerçeğe dönersiniz, cennete dönersiniz, sevgiye dönersiniz ve döngü sona erer. Bu olduğunda, artık kendi hikayecinize ya da bir başkasının hikayecisine inanmazsınız. Bu benim hikayemdir ve siz benim hikayeme de inanmak zorunda değilsiniz. Ona inanıp inanmamak size bağlıdır, ama ben dünyayı böyle görüyorum.

Ben sonsuz olanı algıladığım anda, evrende tek bir canlı varlığın bulunduğunu gördüm. O varlık Tanrı’dır ve her şey ve herkes O’nun bir tezahürü olduğundan, hepsi o kaynağa geri dönecektir.

Artık korkacak bir şey yoktur; bizim ölmekten korkmamız gerekmez. Var olan tek bir kuvvet vardır ve öldüğümüzde hepimiz aynı yere geri döneceğiz. Bunu istemesek, buna dirensek bile, o yere geri döneceğiz, çünkü gidecek başka bir yer yoktur. Bu herkes için en büyük haberdır. Öldüğümüzde suçlanıp yargılanacağımızdan korkmamız gerekmez. Ölüm anımızda, hepimiz Tanrı’ya geri döneceğiz, o kadar. Ve bu Tanrı için yeterince iyi olmakla ilgili değildir. Tanrı bizim yeterince iyi olup olmamamızı umursamaz. Tanrı bizi sadece sever.

Yaşamımız bir hikayedir; bir rüyadır. Cennet krallığı bi-

zım zihnimizdedir ve sahici benliğimize geri dönmek, hayatımızı sevgi ve gerçek içinde yaşamak sadece bir seçimdir. Yaşamımızın korku ve yalanlar tarafından yönetilmesine hiç gerek yoktur. Eğer hikayemizin kontrolünü yeniden ele geçirirsek, bu bize ruhun sanatçısı olarak kendi yaşamımızı en güzel biçimde yaratma özgürlüğünü verir. Bir kez gerçeği, yani herkesin Tanrı'ya geri dönmekte olduğunu bildiğimizde, o zaman yalanlara inanmak sadece saçmalık olur. Hikayemizdeki yalanlar önemli değildir. Önemli olan bu realitedeki zamanımızın keyfini çıkarmak, burada mutluluk içinde yaşamaktır.

Soru şudur: Siz hikayenizle ne yapacaksınız? Benim seçimim hikayemi gerçekle ve sevgiyle yazmaktır. Sizin seçiminiz nedir?



ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK NOKTALAR

* Düşmüş meleğin sesi o kadar yüksektir ki biz ruhumuzun, bütünlüğümüzün, sevgimizin sesini duyamayız. Bu sessiz ses daima oradadır. Biz konuşmayı öğrenmeden önce, bir-iki yaşındayken, bu sesi dinledik.

* Siz doğduğunuzda, ne olduğunuzu bilmezsiniz, ama bedeniniz ne olduğunu ve ne yapacağını bilir. Bu sessiz bilgidir. Nefes aldığınız her seferinde sessiz bilgiyi hissedebilirsiniz.

* Siz bir meleksiniz ve yaşamınız sizin verdiğiniz mesajdır. Siz bir yalanlar, korku ve yıkım habercisi ya da bir gerçek, sevgi ve yaratım habercisi olabilirsiniz. Ama, aynı anda hem yalanları hem de gerçeği aktaramazsınız.

* Cennet bizim yaşama teslim olduğumuzda ve yaşamın yalanlar olmadan tezahür etmesine izin verdiğimizde yaratabileceğimiz bir hi-

kayadır. Cennet buradadır ve herkes ona erişebilir, ama bunun için onu algılayacak gözlere sahip olmamız gerekir.

* Yaşam Ağacı'nın meyvesi yaşamdır; o gerçektir. Yaşam tek gerçektir; o her zaman yaratmakta olan kuvvettir. Siz bu kuvveti kendinizde gördüğünüzde ve imanınızı bu kuvvete verdiğinizde, gerçekten canlı olursunuz.

* Gerçek hikayede değildir. Gerçek hikayeyi yaratan güçtedir. Gerçek, gerçek siz'dir; o kendi bütünlüğünüzdür ve kimse sizi o yere götüremez. Sadece siz kendinizi oraya götürebilirsiniz.

* Bilginin sesi bütünlüğün sesi olduğunda, siz gerçeğe, sevgiye, cennete geri döner ve tekrar mutluluk içinde yaşarsınız.

DUALAR

Lütfen bir an durup gözlerinizi kapayın, kalbinizi açın ve tüm çevrenizdeki sevgiyi hissedin. Sizi Yaratanımız ile bir iletişimi deneyimlemek için özel bir duaya davet ediyorum.

Sanki sadece onlar varmış gibi, dikkatinizi akciğerlerinize odaklayın. Derin bir nefes alın ve ciğerlerinizi dolduran havayı hissedin. Hava ile ciğerleriniz arasındaki sevgi bağını fark edin. Ciğerleriniz insan bedeninin en büyük ihtiyacı için, nefes almak için genişlediklerinde aldığınız zevki hissedin. Derin bir nefes daha alın ve sonra nefesinizi verirken o zevki tekrar hissedin.

Sadece nefes almak bile bizim yaşamdan daima zevk almamız için yeterlidir. Canlı olmanın zevkini, sevgiyi hissetmenin zevkini hissedin...

YARATAN İÇİN DUA

Sevgili Yaratan, bugün yaşamımın hikayesini senin tüm evreni yarattığın kadar güzel bir şekilde yaratmama yardım et.

Bugünden başlayarak, bütünlüğümün sessiz sesinde gerçeğe olan imanımı yeniden bulmama yardım et. Sevgili Tanrım, senden, ifade ettiğim her sözde, bulunduğum her eylemde benim vasıtamla sevgini tezahür ettirmeni diliyorum. Yaşamımdaki her faaliyeti bir sevgi ve sevinç ritüeli kılmama yar-

dım et. Senin yaratılışınla ilgili en güzel hikayeyi yaratmak için sevgiyi malzeme olarak kullanmama yardım et.

Sevgili Tanrım, bugün kalbim yaşam armağanından ötürü şükranla dolu. Senin sadece kusursuzluğu yarattığınla ilgili farkındalık için teşekkür ederim ve sen beni yarattığın için, kendi kusursuzluğuma inanıyorum.

Sevgili Tanrım, kendimi koşulsuzca sevmeme yardım et ki sevgimi bu güzel dünyadaki diğer insanlarla, tüm yaşam formlarıyla paylaşabileyim. Kendi cennet rüyamı insanlığın ebedi mutluluğu yönünde yaratmama yardım et. Amin.

BİR MELEK İÇİN DUA

Sevgili Yaratan, bugün sevgi ve mutluluk olan gerçek doğamı hatırlamama yardım et. Gerçek ben olmama ve onu ifade etmeme yardım et.

Bugünden başlayarak, her insanı senin mesajını aktaran bir habercin olarak görmeme yardım et. Seni maskelerin ardında, öyleymiş gibi davrandığımız imajların ardında, her insanın ruhunda görmeme yardım et. Bugün, kendi bütünlüğümün mesajını daima yargılayan yanıma aktarmama yardım et. Tanrım, tüm yargılarımı bırakmama, kendime ve çevremdeki herkese verdiğim tüm yanlış mesajları bırakmama yardım et.

Bugün, kendi yaratılışımı, bir melek olduğumu yeniden fark etmeme yardım et ve senin yaşam mesajını, sevinç mesajını, sevgi mesajını vermek için farkındalığımı kullanmama izin ver. Ruhumun güzelliğini, kalbimin güzelliğini insanların en yüksek sanatında, yaşamımın rüyasında ifade etmeme izin ver. Amin.

YAZARLAR HAKKINDA

Don Miguel Ruiz, Toltek gizem okulu geleneğinin bir üstadıdır. Yirmi yılı aşkın bir zamandır, kadim Toltek geleneğinin bilgeliğini bir grup öğrenciye aktarmak için çalışmış, onlara kişisel özgürlüklerine doğru rehberlik etmiştir. Bugün, konferanslar, seminerler ve dünyanın her yanındaki kutsal yerlere yolculuklar aracılığıyla kendi özgün kadim bilgeliğini modern-çağ farkındalığıyla birleştirmeye devam etmektedir.

Don Miguel Ruiz ve öğrencileri tarafından sunulan günlük programlar hakkında bilgi almak için onun internet sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.miguelruiz.com

Janet Miller Amber-Allen Yayıncılık'ın editörü ve yayıncısıdır. Aynı zamanda *The Power of a Woman* ve *Free of Dieting Forever* adlı kitapların yazarı ve Deepak Chopra'nın çok-satan *The Seven Spiritual Laws of Success* adlı kitabının editörüdür. Miller'in yaşam misyonu kalıcı güzellik, bütünlük ve bilgelik içeren kitaplar yayınlamak ve insanlara en değerli hayallerini gerçekleştirmeleri için ilham vermektir.

BİLGİNİN SESİ

BİLGİNİN SESİ'nde, Miguel Ruiz bize hepimiz için çok önemli olan derin bir gerçeği hatırlatmaktadır: Duygusal ıstırabımıza son vermemizin, hayatta tekrar mutlu olmamızın, bütünlüğümüze yeniden kavuşmamızın tek yolu yalanlara, özellikle kendi hakkımızdaki yalanlara inanmayı bırakmaktır. Kadim Toltek bilgelğine dayanan bu aydınlatıcı kitap bize gerçeğe olan imanımızı tekrar nasıl kazanabileceğimizi ve kendi sağduyumuza nasıl geri dönebileceğimizi çok açık biçimde göstermektedir.

Ruiz bu kitapla kendimizi ve diğer insanları algılama biçimimizi çarpıcı bir biçimde değiştirmekte ve bir-iki yaşındayken algıladığımız bir realitenin, bir gerçek, sevgi ve mutluluk realitesinin kapılarını açmaktadır.

"Biz gerçek içinde doğar, ama yalanlara inanarak büyürüz... İnsanlığın hikayesindeki en büyük yalanlardan biri, bizim kusurlu olduğumuz yalanıdır."

-Don Miguel Ruiz



ISBN 975-6793-64-3



www.akasa.com.tr

AKAŞA®